

A decorative graphic in the bottom left corner of the green banner, showing a fork and a plate with a green circular design.

MatGlad–helt–enkelt

STUDIEHANDLEDNING





STUDIEHANDLEDNING

MatGlad-helt enkelt

– appen som gör det lätt för alla att laga mat

Detta är en handledning för dig som är ledare i matlagningskursen MatGlad-helt enkelt. Här får du en presentation av appen MatGlad-helt enkelt samt underlag för hur matlagningskursen planeras och genomförs på bästa sätt.

Matlagningskursen MatGlad-helt enkelt är till för de som är i behov av lite extra stöd och som vill komma igång med matlagningen eller vill ha en ny-start. Att det är viktigt att äta bra vet de flesta, men ibland är det recepten eller själva matlagningen som är svår och sätter upp hinder. Appen MatGlad-helt enkelt passar särskilt bra för personer som inte kan eller har svårt för att läsa. Den innehåller filmade sekvenser med tal och text på lätt svenska, som sänker trösklarna, ger inspiration och gör det både roligare och enklare att laga mat. Målet är att alla, oavsett förkunskaper, ska kunna följa ett recept på egen hand och lyckas.

Studiehandledningen för appen MatGlad-helt enkelt har finansierats med stöd från Stiftelsen Praktiska Hushållsskolans Donationsfond, Stiftelsen Uppsala Hemsysterskolas Fond och Kungliga Patriotiska Sällskapet.

För mer information om appen MatGlad-helt enkelt, kontakta:

Margareta Frost-Johansson
Utvecklingsledare Mat/Hälsa
Hushållningssällskapet Västra
0521-72 55 60, 070-540 74 75
margareta.frost@hushallningssallskapet.se

Hushållnings
sällskapet





Handledning till hjälp

I denna handledning får du som är ledare information och tips som hjälper dig i arbetet med matlagningskursen MatGlad-helt-enkelt.

Syftet med matlagningskursen MatGlad-helt-enkelt

är att förenkla och göra det lätt för alla att laga mat, även för de som av olika anledningar inte kan läsa. Under matlagningskursen får deltagarna träna på att laga mat efter recepten i appen MatGlad-helt-enkelt. Men också på att göra det trevligt och mysigt kring måltiden, för matlagningskursen vill också bidra till måltidsglädje och gemenskap för deltagarna.

Målgruppen för matlagningskursen är de som vill komma igång med matlagningen eller som vill ha en nystart och som har svårt att tillgodogöra sig textade kokböcker. Det kan till exempel vara personer med intellektuella funktionsvariationer och som behöver lite extra hjälp och vägledning för att laga mat. Men det kan också vara andra som har lässvårigheter och som vill lära sig laga mat på ett enkelt sätt.

Matlagningskursen och även handledningen är uppbyggd på fem träffar. Men givetvis kan matlagningskursen genomföras både med färre och fler träffar. Studieförbundet eller annan arrangör bestämmer tillsammans med dig som ledare, lämpliga dagar för matlagningskursen och vilka tider som ska gälla.

Förutsättningar för en matlagningskurs:

- 1 ledare
- 4–6 deltagare
- Hem- och konsumentkunskapskök eller annat kök med flera spisar och arbetsytor
- 2 timmars kurstid + 2 timmars för- och efterarbete för ledaren
- Deltagarna arbetar i par, 2 personer tillsammans
- Varje par lagar mat till 2 personer



Matlagningskursen utgår från appen MatGlad-helt-enkelt

På träffarna i matlagningskursen lagas mat efter appen MatGlad-helt-enkelt som är en digital kokbok med härliga bilder, symboler och filmsekvenser med tal. Det finns även tydliga instruktioner på lätt svenska.

Appen MatGlad-helt-enkelt inspirerar och ger lust till att laga mat. Appen MatGlad-helt-enkelt innehåller lättlagade recept med bilder och stegvisa, filmade instruktioner med tal.

Appen MatGlad-helt-enkelt strukturerar de olika momenten vid planering, inköp och matlagning samt ger information, inspiration och matglädje. Målet är att alla, oavsett förkunskaper, ska kunna följa ett recept på egen hand och lyckas.

Appen MatGlad-helt-enkelt guidar genom matlagningen från början till den färdiga måltiden. Allt tillagas i kronologisk ordning så att både huvudrätt och tillbehör blir klara samtidigt. Det finns både recept till vardagens alla måltider samt även lite festligare varianter.

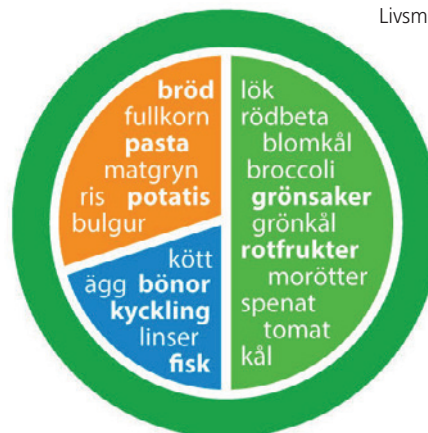
Dessutom innehåller appen MatGlad-helt-enkelt praktiska inköpslistor kopplade till recepten.

Alla maträtterna har som utgångspunkt Livsmedelsverkets matråd och är planerade efter "tallriksmodellen" för att det ska bli så bra måltider som möjligt. Läs mer om "tallriksmodellen" i faktamaterialet "Mer om mat och måltider" som finns på:

www.valkommenpamidag.nu

Tallriksmodellen

Bildkälla:
Livsmedelsverket



Tallriksmodellen är ett pedagogiskt sätt att visa hur maten fördelas på tallriken och hur man får en bra balans i måltiden. Tallriksmodellen finns i två olika versioner. Tallriksmodellen på bilden är anpassad för den som inte rör på sig så mycket och därmed har ett mindre behov av energi.

Börja med att ladda ner appen MatGlad-helt-enkelt

Appen MatGlad-helt-enkelt laddas kostnadsfritt ner från App Store eller Google Play/Playbutiken till smartphone eller surfplatta. Om du använder dator, kan MatGlad-helt-enkelt också nås via webben på: www.matgladheltenkelt.nu



Appen MatGlad-helt-enkelt är en webb-app vilket innebär att den kräver uppkoppling till Wi-Fi både när den laddas ner och används.

Appen MatGlad-helt-enkelt ser lite olika ut i surfplatta, smartphone och i webbversionen. På webben fungerar MatGlad-helt-enkelt bäst i de nyare versionerna av webbläsare.



Ladda ner appen MatGlad-helt-enkelt i förväg

Appen MatGlad-helt-enkelt är mycket pedagogisk och lätt att använda. För att du ska kunna hjälpa kursdeltagarna på bästa sätt är det viktigt att du själv laddar ner appen MatGlad-helt-enkelt på din surfplatta/smartphone och i förväg går igenom alla funktionerna så att du känner dig säker innan du ska träffa kursdeltagarna.

För appen MatGlad-helt-enkelt finns det en handledning (nedladdningsbar PDF) som du hittar på appens startsida. Handledningen innehåller tips och inspiration för att använda appen.

På hemsidan www.valkommenpamiddag.nu hittar du faktamaterialet "Mer om mat och måltider" där du får kunskap om mat, hälsa, näring, förvaring, ekonomi, miljö och mycket annat som kan vara bra att veta när du ska leda matlagningskursen. Du kan också använda "Mer om mat och måltider" som en uppslagsbok när frågor dyker upp.



MatGlad-helt-enkelt startsida.
Välj recept: Klicka på kokboken.



Det finns 20 stycken olika recept att välja mellan.



För mer info: Välkommen på middag,
Mer om mat och måltider.

Beskrivning av kursupplägget

Recept från appen MatGlad-helt-enkelt används vid både planering, inköp och matlagning. Längre fram i handledningen finns förslag på kursupplägg och vilka recept som kan lagas vid de olika kurstillfällena.

Som ledare kan du givetvis planera själv, eller tillsammans med deltagarna, vilka maträtter som ska lagas vid de olika kurstillfällena. Antalet deltagare på en matlagningskurs kan variera, men mellan 4 – 6 personer brukar vara lagom. Då är det lättast för dig som ledare att finnas till hands och hjälpa alla i den mån det behövs.

Ledarens uppgift:

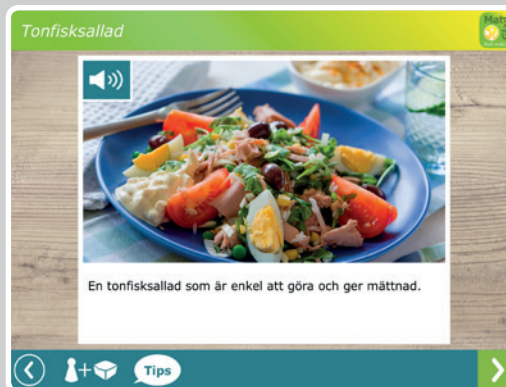
- Sköta inköp eller beställning av livsmedel
- Lotsa och stötta under utbildningen
- Motivera och inspirera gruppen
- Sköta administrativa uppgifter, till exempel skriva kontakt- och närvarolista

Det är praktiskt att dela upp deltagarna så att de arbetar i par, 2 personer i varje grupp.



Det är du som ledare som samordnar, hjälper till och håller i alla praktiska arrangemang och är den som inspirerar, motiverar och stöttar deltagarna på matlagningskursen. Vid varje kurstillfälle går du igenom recepten med deltagarna. Finns det möjlighet att koppla upp surfplattan eller datorn till en projektor för att visa appen på en större skärm i lokalen är det praktiskt, men det är inte nödvändigt.

Som ledare är det trevligt om du presenterar de råvaror som ska användas, till exempel visar hur de grönsaker och rotfrukter som ingår tas om hand och ansas. Du kan också ge tips om vad de kan användas till, förutom till den rätt som ska lagas på kursen. Även redskapen kan kännas obekanta för en del, så visa även dem och berätta vad de heter.



Varje recept presenteras med information och bild. Klicka på högtalarsymbolen för ljud och tal.



Bocka av alla ingredienser för att komma vidare.



Bocka av alla redskap för att komma vidare.



Varje receptsteg är en liten minifilm. Klicka på pilen i mitten för att se filmen.



Kursupplägg

1. Välkommen – Presentation av deltagare och ledare vid första kurstillfället.
2. Genomgång av de recept som ska lagas med utgångspunkt från appen Matglad-helt-enkelt.
3. Indelning av deltagarna så att de arbetar i par (2 personer i varje grupp).
4. Matlagning, deltagarna lagar mat.
5. Dukning av middagsbord.
6. Deltagarna presenterar vad de har lagat.
7. Gemensam måltid under trevliga former.
8. Ta tillvara eventuell mat som blivit över.
9. Avdukning och diskning tillsammans.
10. Prata om hur det gick, vad som var svårt/lätt och om det var roligt m.m.





Innan matlagningskursen börjar

De praktiska detaljerna; datum, tid, plats och annonsering, bestäms i samråd med det aktuella studieförbundet eller annan arrangör.

En inbjudan skrivs för vidare spridning till medlemmar i till exempel olika föreningar och till personal och personer som bor i grupp- och servicebostäder. Vid anmälan är det viktigt att en bekräftelse skickas ut till dem som anmält sig. Skicka gärna ett sms eller ring deltagarna och hälsa välkommen både till den första och kommande träffar. I denna studiehandledning har fem träffar planerats för matlagningskursen MatGlad-helt-enkelt. Men givetvis kan man ha både färre och fler träffar.

Kontakta studieförbundet eller annan arrangör angående datum, tid, plats, nycklar till lokal samt om det finns något larm (kod) och huvudströmbrytare som måste stängas av/sättas på där du ska vara. Se till att lokal är/ blir bokad de aktuella kurstillfällena och besök lokalen ni ska vara i innan kursen. Oftast fungerar det bra att vara i en skolas hem- och konsumentkunskapssal där det finns flera spisar och arbetsytor. Men det går givetvis bra att även vara i en annan lokal där det finns ett fungerande kök och arbetsplatser för alla.

Ta reda på vem som är din kontaktperson när det gäller allt praktiskt kring lokal etc. Gå igenom lokalen med vederbörande person eller ansvarig lärare. Flera har speciella rutiner när det gäller dukar, servetter, diskmedel, disktrasor, handdukar, förkläden, hushållspapper, hur diskmaskinerna får användas osv. Det är också viktigt att det finns Wi-Fi uppkoppling i lokalen eftersom det krävs både för nedladdning och användning av appen MatGlad-helt-enkelt.

Kontrollera också att utrustningen i köket fungerar. En annan viktig fråga är var man gör av avfall och återvinningsmaterial efter kurstillfällena och vad man kräver i form av rengöring (sopning etc). Ha med er förvaringslådor och plastpåsar så att ni kan ta med er eventuell mat som blivit över.

Det kan vara praktiskt att koppla upp sin surfplatta, smartphone eller dator, till en projektor för att få en större bild, när man ska visa hur appen fungerar. Kontrollera att tillgång till projektor finns och hur du får tekniken att fungera.

Matlagningskursen innehåller 5 tillfällen:

- 1 introduktionsmöte med enkel matlagning.
- 4 matlagningsträffar där deltagarna arbetar i par.



Att tänka på vid kurstillfälle 1

Hälsa välkommen och förklara matlagningskursens upplägg.

Vid första tillfället läggs grunden för stämningen och upplevelsen av hela matlagningskursen med appen MatGlad-helt-enkelt. Som ledare har du ett stort ansvar och anger tonen för hur atmosfären i gruppen kommer att bli.

Under den första träffen är det bra om deltagarna på matlagningskursen lär känna varandra lite grann. Låt alla presentera sig för varandra, berätta lite om sig själva (om de vill) och varför de vill vara med på matlagningskursen MatGlad-helt-enkelt.

Det kan också vara bra vid första kurstillfället att tillsammans sätta samman några praktiska punkter för vad som ska gälla för att göra arbetet lättare. Det kan handla om att kontakta dig som ledare om man har förhinder, är sjuk etc. Det kan också handla om att hålla tider och att vara hjälpsam.

Skapa en kontaktlista med namn och mobilnummer, så ni lätt kan nå varandra. För att alla ska känna sig trygga och veta när kurstillfällena är, så kan det vara bra om du som ledare påminner om detta i form av ett sms eller på annat sätt.

Ni går igenom appen MatGlad-helt-enkelt. Kontrollera att det finns tillgång till surfplattor eller smartphones för deltagarna. Hjälp gärna till att ladda ner appen MatGlad-helt-enkelt på deltagarnas surfplattor/smartphones om det inte är gjort tidigare. Observera att du måste vara uppkopplad till Wi-Fi.

Visa och gå igenom ett recept i appen MatGlad-helt-enkelt. Låt deltagarna själva pröva och använda appen.

Stäm av om någon har allergi/intolerans mot något eller till exempel är vegetarian. Kontrollera även om det finns andra saker att ta hänsyn till gällande maten.



Det brukar vara praktiskt att dela upp deltagarna parvis så att 2 personer lagar mat tillsammans. På det sättet blir det 2 eller 3 par (beroende på om det är 4 eller 6 deltagare på kursen).

Alla lagar samma rätt/rätter. Varje par lagar till exempel Kycklingsallad för 2 portioner som är förslaget till höger. Vid måltiden äter varje par upp den mat de själva har lagat.

Är deltagarna mer vana matlagare kan paren laga olika maträtter och duka upp en buffé efteråt och smaka på varandras rätter.



Tips

Att göra det trevligt och mysigt vid måltiden är viktigt för matglädje och matlust! Prata om dukning och visa lite olika förslag. Eventuellt kan du visa hur man kan duka och kanske vika servetter på olika sätt. Det är inte heller enkelt att veta var man lägger besticken, hur glaset ska stå osv. En bordsduk, några ljus eller en blomma brukar också vara uppskattat och höjer trivselen.

Innehåll kursträff 1

1. Presentation av ledare och deltagare

2. Genomgång av appen MatGlad-helt-enkelt

3. Se till att alla har smartphone/surfplatta och hjälp till med att ladda ner appen MatGlad-helt-enkelt

4. Genomgång av recept för kurstillfället

5. Kycklingsallad





Att tänka på vid kurstillfälle 2–5

En matlagningskurs är ett roligt sätt att möta nya smaker och få inspiration till matlagning.

Om du som leder matlagningskursen presenterar de råvaror som ska användas och pratar lite om dem och ger tips på vad de kan användas till, blir det en trevlig och inspirerande inledning.

Visa gärna några enkla moment som till exempel att:

- Hacka lök
- Ansa och skölja purjolök
- Dela en avokado
- Klyfta potatis
- Dela broccoli i mindre bitar och visa att även stammen används

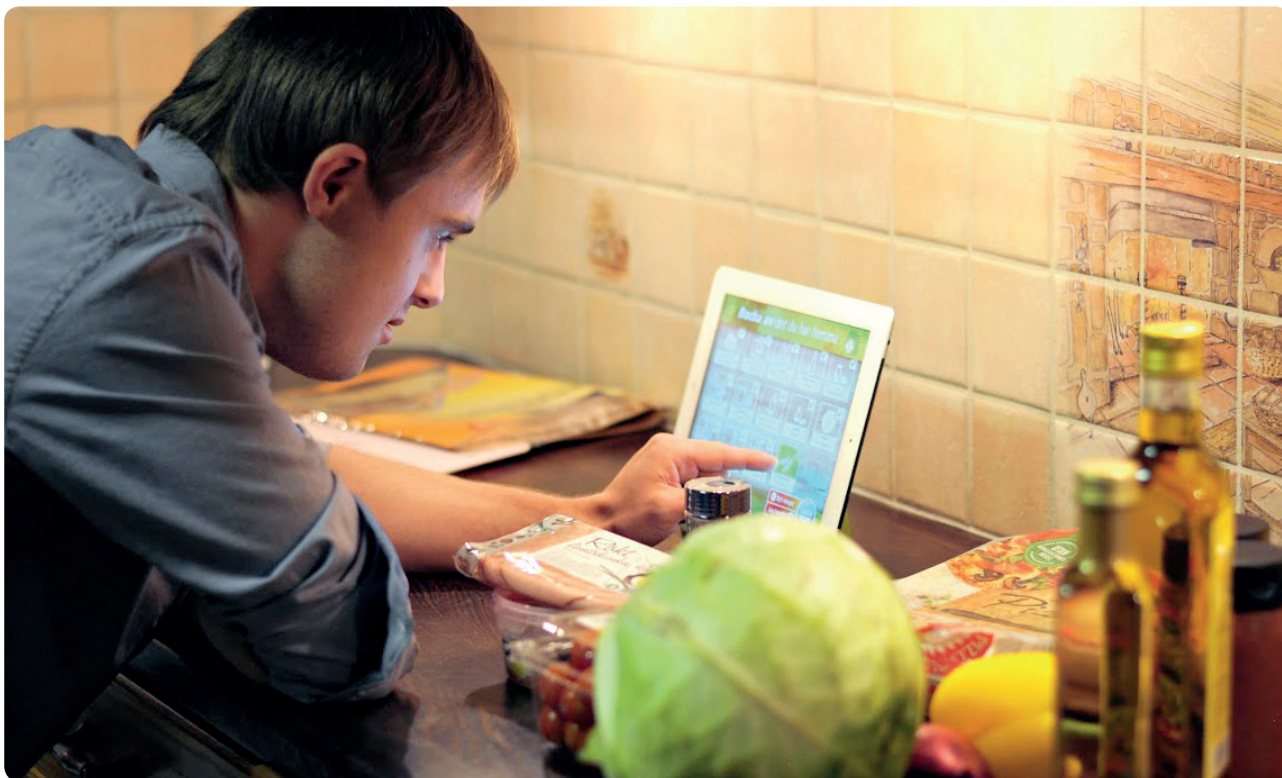
Det kan också vara bra att visa de olika redskapen som används till de recept som lagas. Är man i ett kök som inte är bekant för deltagarna är det bra att gå igenom var man hittar de olika redskapen.

Det är också bra att på ett trevligt sätt informera om några enkla hygienregler. Visa gärna den hygienaffisch som finns på:
www.matglad.nu



Det är oftast du som ledare som köper in eller beställer matvarorna som behövs till matlagningsträffarna och ansvarar för ekonomi samt håller reda på kvitton. Diskutera med det aktuella studieförbundet eller annan arrangör kring alla praktiska detaljer.

En lämplig livsmedelskostnad är 50-75 kronor per deltagare och kurstillfälle. Är det fyra deltagare innebär det att maten får kosta högst 300 kr varje gång. Genom att dricka vatten till maten kan ni hålla nere kostnaderna. Gör vattnet lite extra festligt med citron- eller gurkskivor.



Under matlagningen är det viktigt att du som ledare hjälper till om det behövs. Tänk på att finnas med som stöd men låt deltagarna göra så mycket som möjligt på egen hand.

När det är dags att duka fram maten, kan det vara trevligt att lägga upp den på några fina fat eller i skålar (så inte grytorna ställs fram på bordet).

Efter varje kurstillfälle är det viktigt att göra det rent och snyggt i köket. Se till att alla redskap är på rätt plats och torka av spis, matbord och bänkytor. Avfall och återvinningsmaterial ska tas om hand och sorteras för att sedan läggas på avsedd plats.

Tips

Några enkla saker att visa för deltagarna så att de lättare kan laga dessa recept är hur man ansar och sköljer en purjolök. Visa också hur man skalar potatis och morot och samlar skalen på ett papper. Svenska rotfrukter är kanske inte så bekanta för alla. Visa gärna de olika sorter som finns; morötter, palsternacka, kålrot, rotselleri med flera.

Det kan också vara bra att prata om och visa olika pastasorter. Det finns många fiberrika men ändå ljusa pastavarianter idag liksom pasta gjord på bönor av olika slag.

Innehåll kurstillfälle 2

1. Genomgång av recept för kurstillfället

2. Canneloni eller Pasta med svamp och spenat



3. Fiskgryta eller Chilifisk



Innehåll kurstillfälle 3

1. Genomgång av recept för kurstillfället

2. Couscoussallad eller Tonfisksallad



3. Tofu i het kokossås eller Nudelwok



Tips

Vid detta kurstillfälle kan du som ledare visa olika sorters gryn (couscous, bulgur, matvete etc) och nudlar (äggnudlar, glasnudlar etc). Det är också bra att visa hur man delar och tar ut fruktköttet ur en avokado och hur man strimlar en paprika.





Innehåll kurstillfälle 4

1. Genomgång av recept för kurstillfället

2. Broccolisoppa eller Linssoppa



3. Laxkuber med grönsaker eller Choritzokorv med rotfrukter



Tips

Några enkla saker att visa för deltagarna så att de lättare kan laga dessa recept är hur man hackar lök och hur man ansar och sköljer purjolök och broccoli.

Om ni lagar Linssoppa vid detta kurstillfälle kan du som ledare visa olika ärter, linser och bönor på bilder, i torkad form eller i burk/tetraförpackning. Berätta gärna om att dessa är bra proteinkällor istället för kött.

Du kan också prata om varför det är bra att äta fisk och om olika slags fett. Läs mer om detta i faktaboken "Mer om mat och måltider" som finns på www.valkommenpamiddag.nu

Innehåll kurstillfälle 5

1. Genomgång av recept för kurstillfället

2. Tonfisksallad eller Chilifisk



3. Sötsur strimmelkyckling eller Kryddiga kycklingben



Tips

Ägg är ett näringsrikt, praktiskt och prisvärt livsmedel. Visa gärna på andra recept som innehåller ägg!

Informera om hur viktigt det är att diska kniv, skärbräda och tvätta händerna efter att ha hanterat kyckling. Visa gärna den hygienaffisch som finns på www.matglad.nu



Tips

Ibland kan det vara svårt att komma på vad man ska prata om när man träffar andra och sitter till bords. Då kan det vara bra att få lite hjälp på traven.

På www.valkommenpamiddag.nu finns det pratkort som kan användas för att hitta ämnen att prata kring. Var och en tar ett kort och sedan är det fritt fram att prata om det man associerar till. Om det går trögt kan du som ledare börja med att ta ett kort och berätta något som anknyter till ordet på kortet och sedan går ni laget runt. Hittar ni inget att prata om, tar man bara ett nytt kort.



Alla klarar inte att både äta och småprata samtidigt. Ibland kan det vara lämpligt att använda pratorten när man äter efterrätten.



Efter måltiden hjälps alla åt med efterarbetet. Bordet ska dukas av och torkas rent, karotter, porslin och bestick ska diskas och ställas tillbaka på rätt plats. Avfall och återvinningsmaterial ska tas om hand och eventuella matrester ska sorteras upp i plastlådor. Se till att alla hjälper till att få det snyggt och rent innan ni lämnar köket. Stäng fönster, lås och larma eventuellt på och lämna tillbaka nycklar till den som är ansvarig för lokalen.



Det viktigaste är att njuta av maten
och ha trevligt vid bordet

Det avslutande tillfället kan innehålla en tillbakablick på matlagningskursen. Har du tagit några bilder under matlagningsträffarna, kan det vara kul att visa dessa i ett bildspel vid sista träffen.

Lycka till!



Att starta upp en Välkommen-på-middag grupp

En rolig fortsättning på matlagningskursen med appen MatGlad, är att träffas hemma hos varandra för att umgås och äta gott. I konceptet Välkommen-på-middag är deltagarna middagsfixare var sin gång och bjuder de andra på middag. Det är både kul att laga mat och bjuda hem andra på middag, men också att få komma hem till någon annan som gäst till ett fint dukat bord. Hela idén är att träffa nya vänner, knyta sociala kontakter och ha roligt tillsammans. För att det ska vara enkelt att anordna Välkommen-på-middag har Hushållningssällskapet Västra tagit fram både en studiehandledning och ett faktamaterial för att leda en grupp. Läs mer på www.valkommenpamiddag.nu



Visste du att MatGlad också finns som Kokbok?

Kokboken MatGlad passar både barn, ungdomar och vuxna, allt från nybörjare till lite mer vana matlagare. De härliga matbilderna lockar till matlagning och de stegvisa anvisningarna gör det enkelt! Recepten i kokboken MatGlad presenteras precis som i appen på ett sammanfattande och överskådligt sätt. Genom sitt pedagogiska upplägg och sin design gör Kokboken MatGlad det lätt för alla att laga mat och lyckas i köket. I Kokboken MatGlad finns det dessutom ett nytt extra kapitel med "Matiga Mackor". Boken köps på www.shop.hushallningssallskapet.se



MatGlad – appen som gör det lätt för alla att laga mat

När deltagarna är lite mer vana och kanske vill gå vidare och laga fler recept, så finns appen MatGlad, med bilder och text på lätt svenska. Appen "MatGlad" innehåller 125 lättlagade recept med stegvisa instruktioner för veckans alla dagar. Dessutom innehåller appen en planeringsguide för veckomatsedel och praktiska inköpslistor kopplade till recepten. Appen laddas ner från App Store och Google Play/Playbutiken. Det finns också en webbversion på www.matglad.nu. Det finns en studiehandledning även för appen MatGlad. Du hittar allt material och kan läsa mer på www.matglad.nu



Hushållnings
sällskapet

www.hushallningssallskapet.se



Innan du lagar mat

1



Ta av dig armband
klocka, och ringar.

2



Sätt upp långt hår.

3



Tvätta händerna.

4



Använd förkläde.

– Lycka till!



