

A decorative graphic in the bottom left corner of the green banner, showing a white plate with a fork and a knife resting on it.

# MatGlad

## STUDIEHANDLEDNING





# STUDIEHANDLEDNING

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

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

*Matlagningskursen MatGlad är till för alla som vill komma igång med matlagningen eller som vill ha en nystart. Att det är viktigt att äta bra vet de flesta, men ibland är det själva matlagningen som är svår och sätter upp hinder. Appen MatGlad är då ett verktyg 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 har finansierats med stöd från Stiftelsen Praktiska Hushållsskolans Donationsfond, Stiftelsen Uppsala Hemsysterskolas fond och Kungliga Patriotiska Sällskapet. Appen MatGlad har producerats med stöd från Arvsfonden.*

**För mer information om MatGlad, kontakta:**

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

---

**Syftet med matlagningskursen MatGlad** är att förenkla och göra det lätt för alla att laga mat. Under matlagningskursen får deltagarna träna på att laga mat efter recepten i appen MatGlad. 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 alla som vill komma igång med matlagningen eller som vill ha en nystart. 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 personer 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 1 matlagningskurs:

---

- 1 ledare

---

- 4–6 deltagare

---

- Hem- och konsumentkunskapskök eller annat kök med flera spisar och arbetsytor

---

- 2 timmars kurstid och ca 2 timmars för- och efterarbete

---

- Deltagarna arbetar i par, 2 personer tillsammans

---

- Varje par lagar mat till 2 personer

---



*På träffarna i matlagingskursen MatGlad lagas mat efter appen MatGlad som är en digital kokbok. Den har härliga matbilder och tydliga instruktioner på lätt svenska.*

**Appen MatGlad** innehåller massor av goda maträtter som inspirerar och ger lust till att laga mat. Appen MatGlad innehåller över hundra lättlagade recept med stegvisa instruktioner för veckans alla dagar.

Appen MatGlad 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.

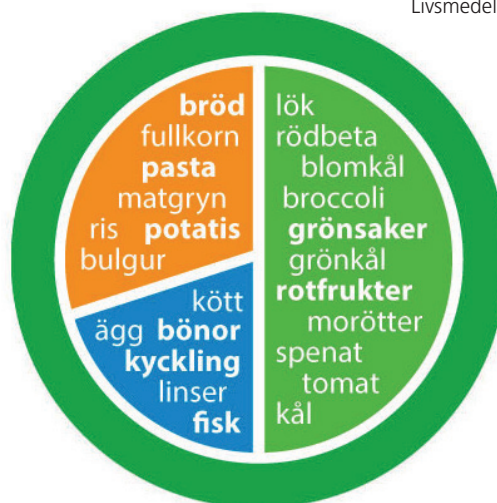
Appen MatGlad guidar genom matlagningen från början till den färdiga måltiden. Allt tillagas i kronologisk ordning så att både huvudrätt och tillbehör blir klara samtidigt. Det finns både recept till vardagens alla måltider samt även lite festligare varianter.

Dessutom innehåller appen MatGlad en planeringsguide för veckomatsedel (finns bara för surfplattor och dator) och med 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](http://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

Appen **MatGlad** laddas kostnadsfritt ner från App Store eller Google Play/Playbutiken till smartphone eller surfplatta.



Om du använder dator, kan MatGlad också nås via webben på [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)

Appen är omfattande med många bilder och därför krävs uppkoppling till Wi-Fi när den laddas ner.

MatGlad-appen ser lite olika ut i surfplatta, smartphone och i webbversionen. På webben fungerar MatGlad bäst i de nyare versionerna av webbläsare. I smartphones är utrymmet mer begränsat och därför finns inte alla funktioner med där (till exempel planering av veckomatsedel). Flest funktioner finns i versionen för surfplatta.



## Ladda ner appen MatGlad i förväg

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

Om du har både en smartphone och en surfplatta kopplade till samma konto så kan dessa två synkroniseras samman. Då kan du t ex få fram handlingslistan i din smartphone även om du använt din surfplatta när du planerat din måltid. Det förutsätter att du har samma system på både surfplatta och smartphone.

## Titta på demofilmerna om appen MatGlad

För appen MatGlad finns det instruktiva demonstrationfilmer som du hittar under rubriken "Om MatGlad" när du laddat ner appen. I MatGlad e-skola arbetsbok 1 finns utförlig information för den som vill fördjupa sig i MatGlads olika funktioner. Du hittar MatGlad e-skola, Arbetsbok 1, på [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)



MatGlad startsida  
Välj recept: Klicka på den röda sidan

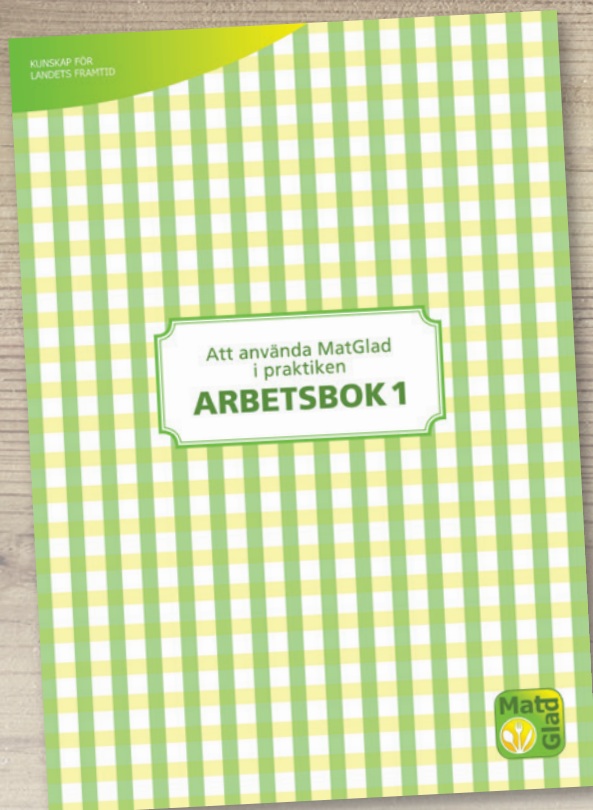


I Receptväljaren finns 14 stycken olika kategorier att välja mellan



Varje maträtt har en inspirerande bild.

## MatGlad e-skola: Arbetsbok 1



Appen MatGlad är mycket pedagogisk och lätt att använda. Om du vill ha utförligare information om de olika versionerna och få djupare kunskap om de olika funktionerna, kan du läsa mer i MatGlad e-skola (Arbetsbok 1) som du hittar på [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)

## Mer om mat och måltider



På hemsidan [www.valkommenpamidag.nu](http://www.valkommenpamidag.nu) hittar du även 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.

## Beskrivning av kursupplägget

Recept från appen MatGlad 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.



Vid varje kurstillfälle går du som ledare igenom recepten med deltagarna. Finns det möjlighet att koppla surfplattan till en projektor för att visa recepten 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.



*Klicka och bocka av de ingredienser du har hemma*



*Plocka fram och bocka av redskapen som behövs till receptet.*



*Recepten har stegvisa instruktioner på lätt svenska.*



## Kursupplägg

1. Välkommen – Presentation av deltagare och ledare vid första kurstillfället.
2. Genomgång av de recept som ska lagas med utgångspunkt från appen MatGlad.
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 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 upp deltagarna och hälsa välkommen både till den första och kommande träffar. I denna studiehandledning har fem träffar planerats för matlagningskursen MatGlad. Men givetvis kan det vara 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. Besök lokalen innan kursen börjar så att du vet vilka rutiner gäller. Oftast fungerar det bra att vara i en skolas hem- och konsumentkunskapsal där det finns flera spisar och arbetsytor. Men det går givetvis bra att 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. Fråga också om det finns Wi-Fi uppkoppling i lokalen vilket kan vara bra om någon deltagare behöver ladda ner appen MatGlad.

**Kontrollera också att utrustningen** i köket fungerar. En annan viktig fråga är var man gör av avfall och återvinningsmaterial efter kurstillfällena och vad som krävs i form av rengöring (sopning etc). Ha med 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 och för att se demofilmerna för MatGlad. 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 MatGlad. 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.

**Det kan också vara bra** 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 sms eller på annat sätt.

**Ni tittar på demofilmen MatGlad tillsammans** och går igenom appen MatGlad. Kontrollera att det finns tillgång till surfplattor eller smartphones för deltagarna. Hjälプ gärna till att ladda ner appen MatGlad på deltagarnas surfplattor/smartphones om det inte är gjort tidigare. Observera att du måste vara uppkopplad till Wi-Fi då.

**Visa och gå igenom receptdelen** i appen MatGlad. Låt deltagarna själva pröva och använda appen. Välj då ett recept där inte timer ingår (för att slippa vänta) till exempel Fruksallad eller Pannkakor med rökt lax och kesoröra.

**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** för två personer, till exempel Kycklingsallad för 2 portioner och Havrefras med bär för 2 portioner som är förslaget höger. Vid måltiden äter varje par upp den mat de själva 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 helt enkelt att veta var man lägger besticken, hur glaset ska stå osv. En bordsduk, några ljus eller en blomma brukar vara uppskattat och förhöjer trivselen.

## Innehåll kursträff 1

1. Presentation av ledare och deltagare
2. Genomgång av appen MatGläd
3. Se på demofilmen
4. Se till att alla har smartphone /surfplatta och hjälp till med att ladda ner appen MatGläd
5. Genomgång av recept för kurstillfället
6. Kycklingsallad (Sallader/Busenkelt)



7. Havrefras med bär (Efterrätter)





## Att tänka på vid kurstillfälle 2–5

*En matlagningskurs är ett roligt sätt för 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 ska lagas till. Är man i ett kök som inte är bekant för deltagarna är det bra att gå igenom var man hittar de olika redskapen.

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

**[www.matglad.nu](http://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** för varje kurstillfälle kan vara 50–75 kronor per deltagare. Är det fyra deltagare innebär det att en matlagningsträff får kosta högst 300 kr. Vatten är den bästa drycken som görs lite extra festlig 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 eller broccoli. Hur man skalar potatisen och samlar skalén på ett papper.

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. Potatis- och purjolökssoppa eller Broccolisoppa (Soppa)



### 3. Canneloni eller Pasta med köttfärsås (Pasta)



### 4. Fruktsallad eller Äpplepaj (Efterrätt)



## Innehåll kurstillfälle 3

1. Genomgång av recept för kurstillfället

2. Tofu i het kokossås eller Nudelwok med quorn (*Vegetariskt*)



3. Laxkuber med grönsaker i ugn eller Apelsin- och Rosmarinlax (*Fisk*)



4. Ugnsbakade äpplehalvor eller Bärkräm (*Efterrätt*)



### Tips

Vid detta kurstillfälle kan du visa olika slags nudlar (äggnudlar, glasnudlar och andra sorter). Du kan också visa hur man skär potatis i klyftor och hur man skalar och kärnar ur ett äpple. Att demonstrera hur man hackar lök kan också vara bra. 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](http://www.valkommenpamiddag.nu)



## Tips

Vid detta kurstillfälle kan du visa olika ärtor, linser och bönor på bilder, i torkad form eller i burk/tetraförpackning. Berätta gärna om att dessa är bra proteinkällor istället för kött. Ägg är ett näringsrikt, praktiskt och prisvärt livsmedel. Visa gärna andra recept i appen MatGlad som innehåller ägg! Svenska rotfrukter är kanske inte så bekanta för alla. Visa gärna de olika sorter som finns; morötter, palsternacka, kålrot, rotselleri med flera.

## Innehåll kurstillfälle 4

### 1. Genomgång av recept för kurstillfället

### 2. Matig tonfisksallad eller Pastasallad med fetaost (*Sallad*)



### 3. Chorizokorv med rotsaker (*Korv*) eller Chili con Carne (*Kött*)



### 4. Pizzamuffins (*Bröd*) eller Scones (*Bröd*)



## Innehåll kurstillfälle 5

### 1. Genomgång av recept för kurstillfället

### 2. Tacotallrik eller Pizza Pronto (Fredagsmys) eller Kycklingspett (Kyckling)



### 3. Gino med vaniljglass (Efterätt)



## Tips

Vid detta tillfälle kan du visa och berätta om olika slags grönsaker och frukter som ingår i rätterna.

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](http://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.valkommenpamidag.nu](http://www.valkommenpamidag.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 kan ni gå 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 pratkortet 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 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!



Hushållnings  
sällskapet

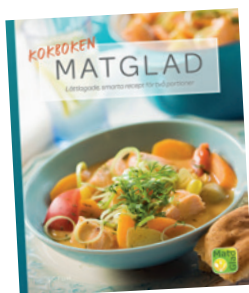
**Hushållningssällskapet** är en modern, rikstäckande och fristående organisation med lång historia. Mat, miljö och hälsa är en viktig del av verksamheten som även innefattar kunskapsområdet som Landsbygd och Lantbruk. Läs mer på: [www.hushallningssallskapet.se](http://www.hushallningssallskapet.se)

Läs mer om Hushållningssällskapetets utbildningar och utvecklingsarbete inom området Mat på: [www.hushallningssallskapet.se/tjanster-produkter/livsmedel-mat-och-halsa/](http://www.hushallningssallskapet.se/tjanster-produkter/livsmedel-mat-och-halsa/)



## 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 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](http://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](http://www.shop.hushallningssallskapet.se)



## MatGlad-helt-enkelt med film- och talstöd

I appen MatGlad-helt-enkelt stöttas användaren genom matlagningen med hjälp av filmsekvenser och talstöd men även med bilder och text på lätt svenska. MatGlad-helt-enkelt innehåller 20 recept och är helt självinstruerande och gör matlagningen smidigare. Den hjälper många som har lässvårigheter att laga mat. Målet är att alla, oavsett förkunskaper, ska kunna följa ett recept på egen hand och lyckas! Appen laddas ner från Appstore och Google Play/Playbutiken. Det finns en studiehandledning även för appen MatGlad-helt-enkelt. Du hittar allt material och kan läsa mer på [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)



Hushållnings  
sällskapet

[www.hushallningssallskapet.se](http://www.hushallningssallskapet.se)



