



MatGlad Familjen

MatGlad Familjen inspirerar till självständigt arbete och till bra mat- och rörelsevanor. Apparna och koncepten kan passa alla men är särskilt utvecklade för och i samverkan med personer som behöver lite extra stöd i vardagen.



TAKK-för-maten: Kokboksapp med bilder, film, text, tal och TAKK (tecken som alternativ kompletterande kommunikation). Finns även som webbversion.



MatGlad-helt-enkelt: Kokboksapp med steg-för-steg instruktioner som visas med bilder, film, text och tal. Finns bara som webbversion.



MatGlad-helt-enkelt på TSP: Kokboksapp med bilder, film, text och teckenspråk. Anpassad för personer med intellektuella funktionsnedsättningar som använder teckenspråk. Finns även som webbversion.



GoGlad: Digitalt rörelsespel för smartphone som ger inspiration till rörelse. Spelaren rör sig mellan olika platser för att odla och skörda virtuella frukter och grönsaker.



Välkommen-på-middag: Socialt koncept där deltagarna träffas, umgås och bjuder varandra på mat, en enklare version av "Halv åtta hos mig". Studiehandledning finns.



Läs mer om MatGlad Familjens appar och koncept på:

www.matgladfamiljen.nu

Där kan du även hitta webbversioner och annat material.

Vi som gjort MatGlad 2.0

MatGlad 2.0 har utvecklats av Hushållningssällskapet Västra tillsammans med FUB och flera kommuner, organisationer och verksamheter. Målgruppen har haft stort inflytande i arbetet och utformningen av appen.

Utvecklingen har finansierats av Allmänna Arvsfonden.

Hushållningssällskapet är en modern, rikstäckande och fristående organisation med lång historia. Mat, miljö och hälsa är en viktig del av verksamheten som även innefattar kunskapsområden som Landsbygd och Lantbruk.

www.hushallningssallskapet.se

Läs mer om Hushållningssällskapet utbildningar och utvecklingsarbete inom området mat, miljö och hälsa på:

www.hushallningssallskapet.se/tjanster/mat/



För mer information kontakta våra matkonsulter på Hushållningssällskapet Västra, växel **010-288 01 30**

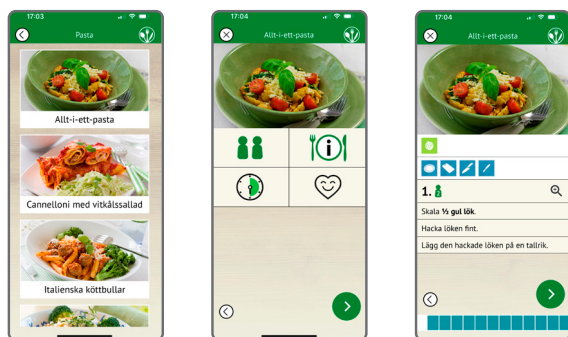
Kontaktpuppgifter direkt till matkonsulterna hittar du via QR-koden eller via matglad.nu/kontakt



Upptäck MatGlad 2.0 – Receptappen som gör matlagningen rolig och enkel

MatGlad 2.0 är en lättanvänd och inspirerande app som bidrar till självständig matlagning med ett gott resultat. Med 200 läckra recept, ett innovativt upplägg och smarta funktioner blir det enkelt för alla att lyckas i köket.

MatGlad 2.0 är uppföljare till prisbelönta MatGlad. Appen använder den välkända steg-för-steg pedagogiken men bjuder på fler smarta funktioner och nya recept. Ny teknik och en genomtänkt och tydlig design gör appen lätt att använda.



Detta kan du göra med MatGlad 2.0

- **Laga mat steg-för-steg** med korta och tydliga instruktioner som är lätta att följa. Recepten visas med läckra matbilder och tydliga ikoner.
- **Välj antal portioner**, laga mat för 2, 4 eller 6 personer.
- **Göra personliga inställningar** för att endast visa recept som är glutenfria, mjölkfria eller vego (inklusive mjölkprodukter och ägg).
- **Använda appens timer** eller använd en egen timer.
- **Planera matsedel** med tillhörande inköpslista.
- **Söka recept** med ingredienser du vill ska ingå i maträtten.
- **Välja recept i kategorier** som t ex frukost, mellanmål, olika lunch- och middagsrätter, sallad, bröd, matiga mackor och efterrätter.
- **Bekanta dig med appen** genom informativa demofilmer som finns i appens sidomeny.

Finns där du behöver den

MatGlad 2.0 är kostnadsfri och finns som app till smartphone och surfplatta. En webbversion för dator och surfplatta finns på app2.matglad.nu

Används av många

MatGlad 2.0 har en bred målgrupp. Alla kan använda appen, men den passar särskilt bra för ovana matlagare, personer med särskilda behov eller andra som av olika anledningar behöver lite extra stöd i matlagningen.

MatGlad 2.0 fungerar med funktionen text-till-tal som kan underlätta för personer som har svårigheter att läsa.

