Bild 1



Innan du startar kan det vara bra att deltagarna har laddat hem MatGlad 2.0 till sin enhet eller öppnat webbversionen. Finns tid är det bra att följa med i appen.
Välja att visa de bilder som passar målgruppen och tillfället.

Välkommen till en informationsträff om receptappen MatGlad 2.0.
MatGlad 2.0 är ett verktyg för den som behöver extra stöd i matlagningen.

Den här bildserien vänder sig till dig som är eller utbildar dig till

* stödpedagog eller annan personal inom funktionshinderverksamhet,
* lärare i hem- och konsumentkunskap i grundskolan och anpassad skola,
* studiecirkelledare,
* anhöriga och
* andra som vill introducera och använda appen MatGlad 2.0.

Här finns information om
* appens olika funktioner kombinerat med pedagogiska arbetssätt,
* praktiska råd samt
* förslag på introduktion, undervisning och utbildning med MatGlad 2.0 som verktyg.

Bild 2



MatGlad 2.0 kan användas i många olika sammanhang både enskilt och i grupp.

T ex:

- självständigt eller med stöd av personal, pedagog eller anhörig
- i servicebostad, gruppbostad och daglig verksamhet
- I eget boende / hemma
- i anpassad skola och grundskolans hem- och konsumentkunskap
- i fritids- eller studiecirkelverksamhet

Bild 3



Vad är syftet med receptappen MatGlad 2.0?

MatGlad 2.0 är en receptapp som gör det enklare och roligare att laga mat.
Den kan användas för att stärka delaktighet, självständighet och matglädje i många olika sammanhang.

Receptappen med mer än 200 recept kan också bidra och till bra matval och större variation i måltiderna.

Recepten ska vara lockande och smaka gott men också var bra för hälsa och miljö.

Appen bygger på tydliga steg-för-steg-recept med bilder, ikoner och med text på enkel svenska. Den är utvecklad för att låta fler lyckas i köket.

Bild 4



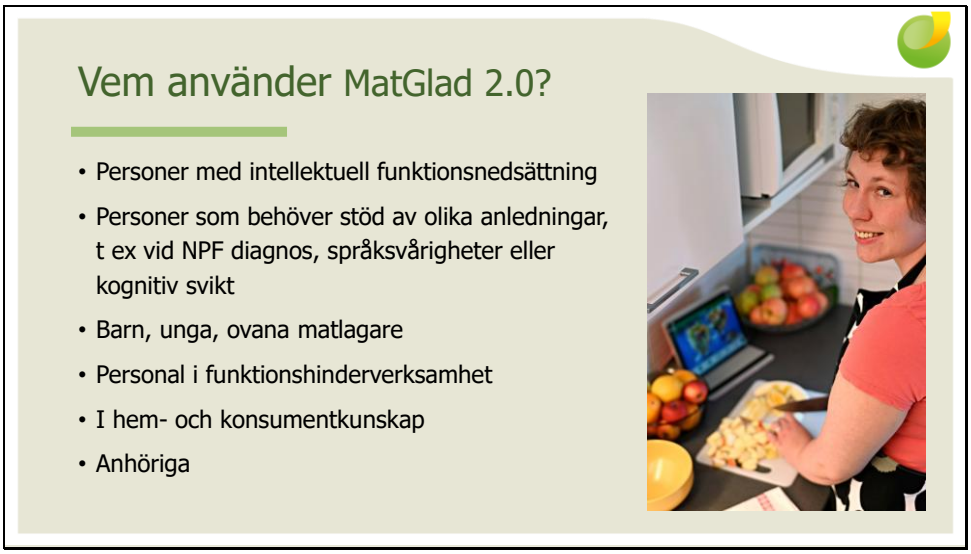
MatGlad 2.0 ersatte i januari 2025 den första versionen av MatGlad som började bli tekniskt gammal. Den gamla appen kan finnas kvar och användas i enheter där den laddats ner innan 2025.
Var uppmärksam på vilken version som är nedladdad och använd MatGlad 2.0 för bästa funktion.

Recepten i MatGlad 2.0 bygger på samma pedagogiska steg-för-steg-metod som den gamla versionen. De flesta recepten finns kvar, men appen har också utvecklats med fler recept, ny design och fler funktioner.

MatGlad 2.0 har utvecklats av Hushållningssällskapets Västra tillsammans med FUB, flera kommuner, organisationer och verksamheter.
Målgruppen (personer med lindrig intellektuell funktionsnedsättning), som testat appen flera gånger, har haft stort inflytande i arbetet och appens utformning.

Utvecklingen har finansierats av Allmänna Arvsfonden.

Bild 5



MatGlad 2.0 är utvecklad för personer med intellektuell funktionsnedsättning, men appen kan också vara användbar för andra som behöver ett tydligt och konkret stöd i matlagningen.
Det kan till exempel vara personer med förvärvad hjärnskada, kognitiv svikt, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar eller språksvårigheter.

MatGlad 2.0 används med fördel också av nybörjare i köket – barn, ungdomar och vuxna.

MatGlad 2.0 används också av stödpedagoger och annan personal inom funktionshinderverksamhet, lärare i hem- och konsumentkunskap i grundskolan och anpassad skola, studiecirkelledare, anhöriga och andra som vill introducera och använda appen.

Bild 6



MatGlad 2.0 är tillgänglig för många genom att:

- Appen är kostnadsfri, fri från reklam och inte kräver inloggning.
- Den fungerar som app för smartphone och surfplatta.
  Webbversionen fungerar på dator och surfplatta (men inte på smartphone).
- För att MatGlad 2.0 ska fungera behövs tillgång till internet.

Bild 7



Recepten i MatGlad 2.0 är valda för att vara goda, lockande och varierade.
Det finns recept för alla dagens måltider, och recept som passar både vardag och fest.

Maträtterna bygger på de officiella och vetenskapligt förankrade svenska kostråden som tar hänsyn till både hälsa och miljö.

Det innebär till exempel att middag- och lunchrätter är uppbyggda enligt tallriksmodellen, innehåller alltid grönsaker och tillagas med hälsosamma matfetter.

Läs gärna mer om de svenska kostråden för vuxna på livsmedelsverket.se och sök vidare på kostråd.

Bild 8



Recepten i MatGlad 2.0 är strukturerade för att vara enkla att följa.
Bilder, ikoner och texter på enkelt svenska gör appen tydlig.
Recepten bygger på en pedagogisk steg-för-steg-metod som har testats av målgruppen flera gånger.
Målet är att göra en sak i taget och undvika korsande moment som annars kan göra matlagningen rörig.

I MatGlad 2.0 presenteras lunch- och middagsrätter som kompletta måltider där tillbehören ingår i ingredienslistan och i beredningen. Det gör det lättare att veta i vilken ordning momenten ska göras, så att måltidens olika komponenter blir klara ungefär samtidigt.

Många personer i målgruppen kan behöva stöd av någon för att komma igång och laga mat. Stödet kan behövas vid upprepade tillfällen.

Det bästa sättet att lära sig appen är helt enkelt att använda appen; att klicka sig fram och tillbaka, laga mat och förstå hur den fungerar.

Det finns fem informationsfilmer som tydligt visar appens funktioner. Titta gärna på dem. Du hittar dem i appens sidomeny och på webbplatsen matglad.nu.

Bild 9



MatGlad 2.0 stöttar i måltidsarbetet från att välja recept och handla till att äta. Den gör det möjlig för fler att lyckas i köket.
När man lagar en maträtt i MatGlad 2.0 är det alltid strukturerat på samma sätt och med samma metod, vilket skapar trygghet och igenkänning.

När man valt recept och antalet portioner att laga innebär grundinställningen att man behöver bocka i alla ingredienser och redskap för att komma vidare till nästa steg. För många i målgruppen som behöver extra stöd är det bra att bocka av alla ingredienser och redskap.
Först när allt är avbockat ser man en grön ring med en vit pil i, som visar att det är dags att klicka vidare till nästa steg.
Syns inte pilen på sidan? Då är det troligen något man glömt att bocka av på sidan.

Recept som man särskilt lätt vill hitta, t ex recept som är favoriter eller som är lagom svårighetsgrad på, kan favoritmarkeras. De hittas då i receptkategorin Favoriter.
Man kan likna favoritmarkeringen med att skapa en genväg till receptet, som då enkelt hittas i Favoriter.

Bild 10



I Matglad 2.0 finns flera smarta och efterfrågade funktioner. Flera av dem finns samlade i **Inställningar** i appens huvudmeny.

I **Matsedeln** kan du planera en lunch- eller middagsrätt per dag, för aktuell vecka och veckan därpå. Därefter kan du skapa inköpslistor för en eller flera måltider och dela listorna, till exempel via mejl eller sms.
Det går också att göra inköpslista till ett enstaka recept direkt i appens receptdel.

Med **Sök** kan du hitta recept utifrån 1–4 ingredienser som du vill ska ingå i måltiden. Till exempel sådant du har hemma, behöver använda snart, hittar till bra pris eller är sugen på.

MatGlad 2.0 har en inbyggd timer som visas automatiskt och används under tillagningen. När timern är igång visas den i nedre högra delen på beredningssidan. Klicka på timerikonen om du vill se exakt tid som återstår innan timern ringer. När timertiden är ute visas en pulserande sida och ett alarmljud hörs.

Vill du hellre använda en egen timer, går det att koppla ur den inbyggda timern i funktionen **Snabbtitt** som finns i appens Inställningar. Snabbtitt kan också användas om man vill läsa igenom ett recept från början till slut utan att fastna i väntetider som kan uppstå med den inbyggda timern.

Texterna i MatGlad 2.0 kan läsas upp med enheters så kallade text-till-tal-funktion. Hur den funktionen aktiveras varierar mellan olika typer av enheter, märken och modeller. Sök hur det görs i din egen enhets inställningar, läs i enhetens instruktionsbok, fråga en IT-kunnig person eller googla. (Det är alltså inte en funktion i MatGlads inställningar).

Bild 11

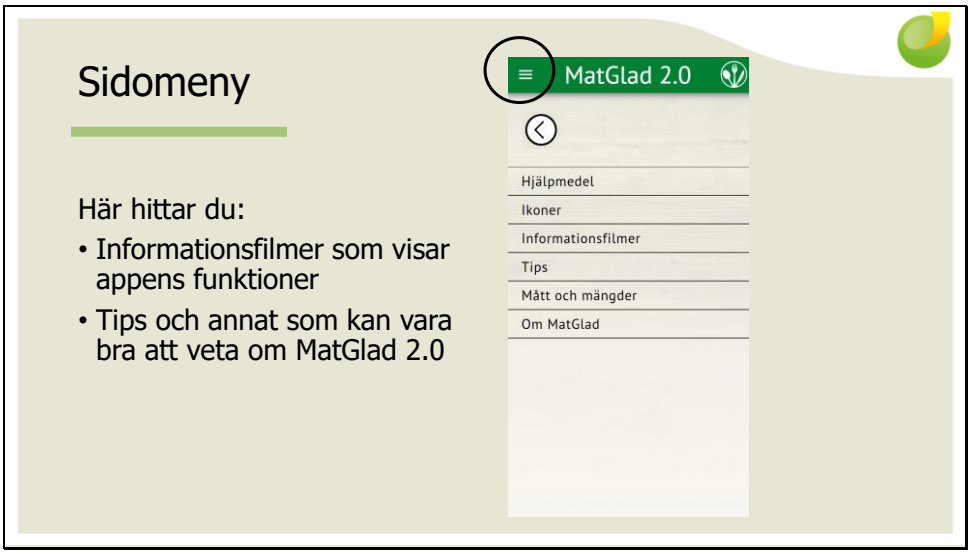


I appens Inställningarna kan du anpassa MatGlad 2.0 efter en enskild persons behov. Du kan välja att bara **glutenfria**, bara **mjölkfria** eller bara **vegetariska** recept visas, eller en kombination av dessa.

Det finns också funktioner som kan göra appen snabbare att använda för vana matlagare; t ex Bocka av alla Ingredienser eller redskap,
samt Snabbtitt, som vi pratade om i förra bilden.

Om **Bocka för alla** ingredienser eller redskap aktiveras innebär det att du med ett enda klick bockar i alla ingredienser eller redskap och snabbt kommer vidare till nästa sida. Det är en inställning som passar bra för t ex vana matlagare och när man snabbt vill läsa igenom ett recept.
Observera att om Bocka för alla ingredienser är aktiverad så kan man inte skapa inköpslista för enskilda recept (men det fungerar i Matsedeln).

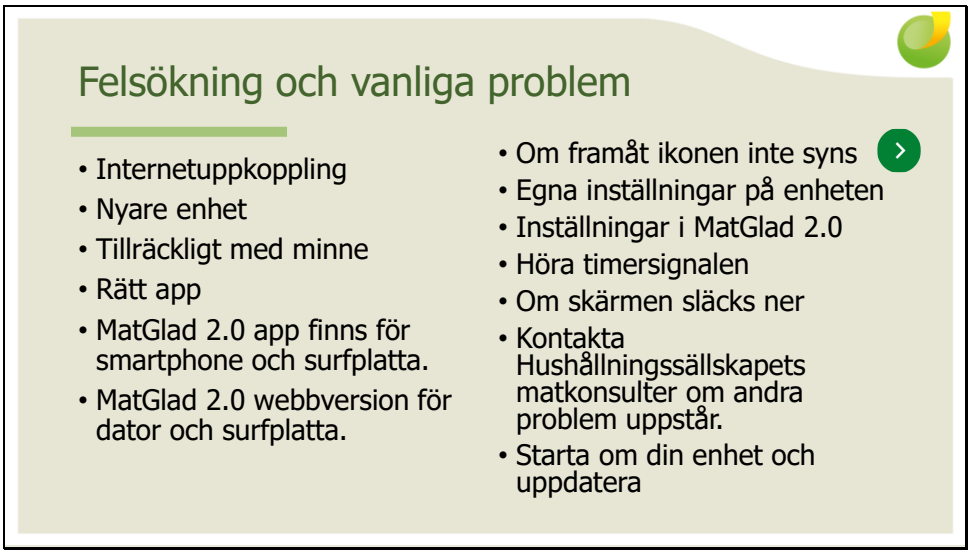
Bild 12



I appens **sidomeny** finns många användbara tips om appens funktioner och hur de används. Du hittar symbolen för sidomenyn uppe i vänstra hörnet.
De flesta texterna kan laddas ner som pdf och skrivas ut.

Där finns också **fem informationsfilmer** med text och tal som tydligt visar hur appens olika funktioner fungerar; Recept, Matsedel, Sök och Inställningar (2 filmer).
Titta gärna på filmerna samtidigt som ni följer med i appen. Pausa filmen vid behov så att ni får tid att prova de olika funktionerna.

Bild 13



Välj hur noggrant du vill läsa denna sida. Det kan bli för mycket info, men infon är bra att ha om ni provar appen och stöter på problem.

De flesta upplever att MatGlad 2.0 är enkel och lätt att följa och förstå. Men ibland kan man fastna och inte riktigt förstå varför.
Ibland hittar du svaren på dina frågor i informationsfilmerna, genom att läsa i appens sidomeny eller i MatGlad 2.0 studiehandledning.

Här har vi samlat några frågor du kan ställa dig om det krånglar och tips på hur vanliga problem kan lösas.

- Finns uppkoppling till internet? Appen behöver internetuppkoppling.

- Använder du en äldre enhet? MatGlad 2.0 fungerar bäst på nyare enheter.
  På äldre surfplattor kan webbversionen ofta fungera, även om det inte går att ladda ner appen.

- Är enhetens minne fullt? Appen behöver till ett visst mått av minne.

- Är det MatGlad 2.0 du använder? Förvissa dig om att det inte är gamla MatGlad du använder eller någon av de andra apparna i av MatGlad Familjen. De andra apparna ser lite annorlunda ut och har andra funktioner.

- Appen är utvecklad för smartphone och surfplatta. Webbversionen fungerar endast på dator och surfplatta. Öppnar du webbversionen i din smartphone ser den inte bra

ut, den är inte utvecklad för det formatet.

- Om du inte kan klicka dig framåt och du inte ser någon framåtpil har du troligen glömt att bocka för något på sidan.
- Ser bilden på skärmen konstig ut? Egna inställningar i smartphone, surfplatta eller dator kan påverka appens utseende (till exempel tillgänglighetsanpassningar som extra stor stil eller skärmläsning).

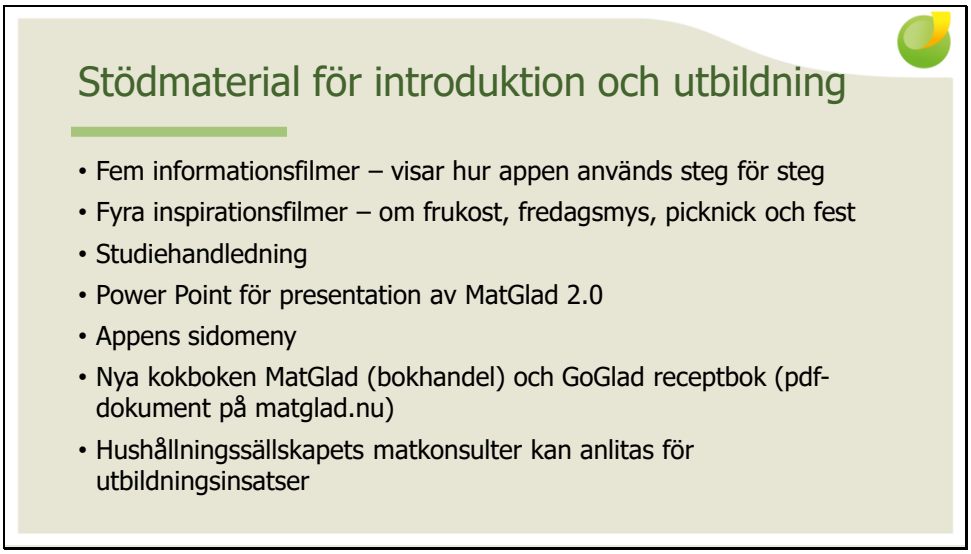
- Har du aktiverat inställningar i appen som påverkar funktion och urval av recept, till exempel ”Vego”, ”Glutenfritt”, ”Mjölkfritt”, ”Snabbtitt” eller ”Bocka av alla”? Läs vidare under ”Inställningar” i Studiehandledningen. T ex kommer du inte hitta några fiskrecept om du har inställningen ”Vego”.

- Hör du inte timersignalen? Kontrollera att ljudet är på och att volymen är tillräckligt hög.
  För att timerns alarmljud ska fungera och höras om skärmen släcks ner, gör följande.
  Tillåt notiser/aviseringar redan när appen installeras.
  Om appen redan är installerad, gå till din egen enhetens inställningar. Leta upp och öppna MatGlad 2.0 där du kan tillåta notiser/aviseringar.

- Släcks skärmen ner? Många skärmar stängs ner automatiskt efter en viss tid. Du kan ändra hur lång tid det tar innan skärmen släcks ner i inställningarna på din egen enhet (alltså inte i appen).

- Kontakta matkonsulterna på Hushållningssällskapet Västra om andra typer av problem eller buggar uppstår i MatGlad 2.0. Ange gärna vilken enhet, märke och modell problemet uppstått i och om du använder webbversion eller app. Men innan du gör det kan det vara bra att starta om sin enhet och se om det finns uppdateringar som stör funktionen i din enhet.

Bild 14



Den här sidan behöver inte visas för en grupp som själva ska använda MatGlad 2.0. Men bilden passar att visa för en grupp av vidareinformatörer som t ex personal som ska sprida info om MatGlad vidare till fler grupper.

För dig som vill introducera MatGlad 2. 0 för fler eller genomföra en kortare eller längre utbildning finns flera olika hjälpmedel som du hittar på matglad.nu under MatGlad 2.0.

- **Fem Informationsfilmer** som tydligt visar appens olika funktioner; Recept, Matsedel, Sök och Inställningar (två filmer). Det kan vara bra att visa filmen samtidigt som tittarna följer med i appen och testar funktionen. Stanna filmen om mer tid behövs. Hoppa över avsnitt i filmen med funktioner som ni inte behöver. Filmerna hittar du både i appens sidomeny och på matglad.nu.

- **Fyra inspirationsfilmer** som lagar mat och äter tillsammans med MatGlad 2.0. De har tema Frukost, Fredagsmys, Pick-nick och Fest och kan visas och diskuteras både i personalgrupp och med målgruppen. Filmerna finns på matglad.nu

- **Studiehandledningen** är lite utförligare än denna bildserie. Den vänder sig till stödpedagoger och annan personal inom funktionshinderverksamhet, lärare i hem- och konsumentkunskap i grundskolan och anpassad skola, studiecirkelledare, anhöriga och andra som vill introducera och använda appen. Den passar även dig som är under utbildning till yrken inom funktionshinderverksamhet. I studiehandledningen finns information om appens funktioner kombinerat med pedagogiska arbetssätt, praktiska råd samt förslag på introduktion, undervisning och utbildning med MatGlad 2.0 som verktyg. Du hittar studiehandledningen på matglad.nu.

- **Skärmbilderna** du nu tittar på finns på matglad.nu. Det finns även ett talmanus. Visa de bilder du själv tycker är mest relevanta för målgrupp och tillfälle.

- I **appens sidomeny** finns informationsfilmer, tips och råd samlade.

- Den som önskar använda **pappersrecept** kan i bokhandel köpa Nya kokboken MatGlad som innehåller cirka 100 recept för två portioner.
  På matgld.nu under rubriken GoGlad finns GoGlad Receptbok som ett nedladdningsbar pdf-dokument. Den innehåller cirka 50 recept för två portioner.

- För längre eller kortare **utbildningsinsatser om MatGlad och bra mat och måltider** inom funktionshinderverksamhet kan Hushållningssällskapets matkonsulter anlitas. Kontaktuppgifter finns på matglad.nu eller hushallningssallskapet.se

Bild 15



I MatGlad Familjen finns fler appar som främjar självständighet och goda mat- och rörelsevanor. De kan användas av alla, men är särskilt utvecklade tillsammans med och för personer som behöver extra stöd i vardagen.

Förutom MatGlad 2.0 finns receptappar med film, text och tal samt stöd med TAKK eller teckenspråk. Om MatGlad inte ger tillräckligt stöd kanske någon av dessa appar fungerar bättre. Det finns instruktionsfilmer och hjälpmedel för att komma igång och använda dessa.
GoGlad är ett rörelsespel för smartphone som motiverar till dagliga promenader.

På matglad.nu kan du läsa mer om de olika apparna, hitta webbversioner och annat material.

Bild 16



Bild som passa t ex personal inom funktionshinderverksamhet.

MatGlad 2.0 ger ett tydligt stöd genom hela matkedjan – från att välja recept och planera inköp till att laga mat, äta och reflektera över måltiden.
Appens breda utbud av recept kan också inspirera till bra matval och större variation i vardagen.

Anpassa användningen och stödet efter olika personers förmåga och behov.
Vissa kan laga mat självständigt efter en introduktion, andra behöver stöd varje gång. I vissa fall kommer personen inte kunna laga mat själv, t ex vid vissa fysiska handikapp, men kan vara delaktiga genom att exempelvis välja recept, planera, duka eller följa matlagningen i appen när någon annan lagar maten.

När personal och andra stödpersoner arbetar på ett gemensamt sätt och samma recept lagas flera gånger skapas igenkänning och trygghet för personen/brukaren/eleven. Då kan stödet minska stegvis och personens delaktighet och självständighet ökar.

Bild 17

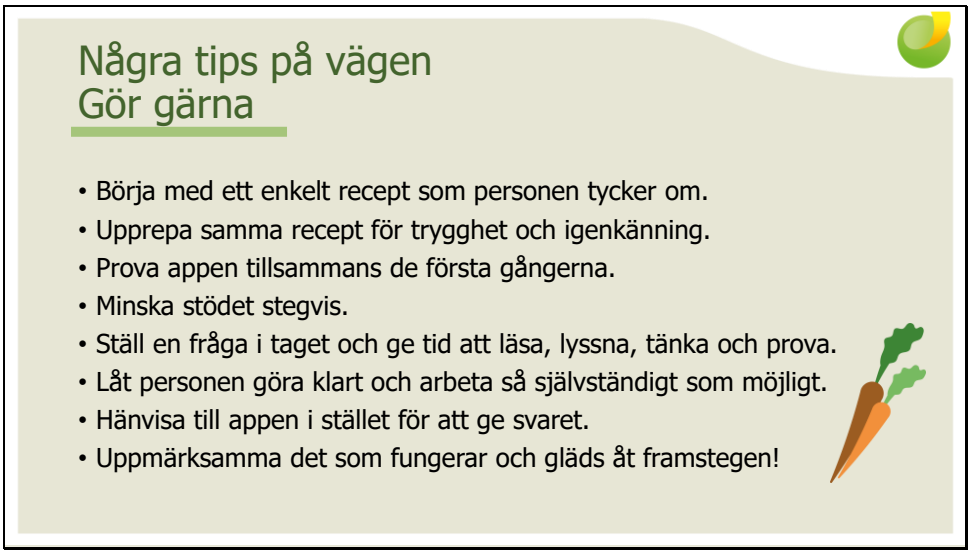


Bild som passa att visa för t ex personal inom funktionshinderverksamhet, lärare, anhöriga eller andra som stöttar andra som använder MatGlad 2.0.

När ni börjar använda MatGlad 2.0 är det bra att börja med ett enkelt recept som personen tycker om. Det ger en trygg start och ökar chansen att lyckas. Använd gärna samma recept flera gånger – upprepning och igenkänning kan skapa trygghet och ökad självständighet.

Prova appen tillsammans de första gångerna och minska stödet stegvis.
Ge tid att läsa, lyssna, tänka och prova, och låt personen göra klart ett moment i taget.

Ställ en fråga i taget som hjälper personen vidare, till exempel:
• Vad visar bilden?
• Vad ska du göra nu?
• Vad behöver du ta fram?
• Var i appen kan du hitta svaret?
• Vad blir nästa steg?

Hänvisa till appen i stället för att ge svaret direkt.
Finns nära, men avvakta innan du hjälper och undvik att ta över sådant personen kan klara själv.
Uppmärksamma det som fungerar och gläds åt framstegen!

Bild 18



Bild som passa att visa för t ex personal inom funktionshinderverksamhet, lärare, anhöriga eller andra som stöttar andra som använder MatGlad 2.0.

Ibland är det lätt att ta över, för att det går snabbare och för att i all välmening ”hjälpa till”.
Men försök stå med ”händerna på ryggen” och håll dig i bakgrunden när det går.

Tänk på att:
- Bara ge en instruktion i taget
- Låta personen tänka efter och kanske hinner rätta sig själv
- Att göra fel är ofta ett bra sätt att lära sig till nästa gång

- Undvik att styra val i onödan, men inspirera gärna och föreslå bra matval
- Undvik att utgå från egna värderingar om mat som inte är relevanta för personen du stöttar

Bild 19

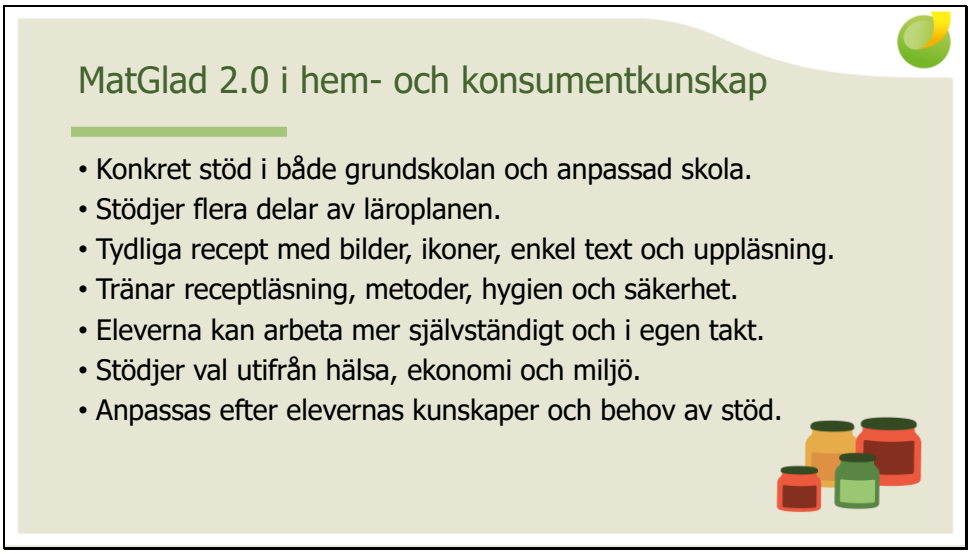


Bild som passar att visa personer som undervisar i hem- och konsumentkunskap.

MatGlad 2.0 kan användas som ett konkret stöd och verktyg i hem- och konsumentkunskapsundervisningen i både grundskolan och anpassad grundskola.

Att använda MatGlad 2.0 ger en tydlig koppling till kursplanen för ämnet som betonas praktiskt arbete med mat och måltider, recept och instruktioner, redskap och metoder, hygien och säkerhet samt val utifrån hälsa, ekonomi och miljö.

Appens tydlighet med bilder, ikoner, enkel text och textläsning gör det lättare för elever att i egen takt och efter egen förmåga följa recept, planera matlagning, arbeta praktiskt och reflektera över måltiden.

Bild 20



Bild som passar att visa personer som undervisar i hem- och konsumentkunskap.

I anpassad grundskola och för elever som behöver extra stöd kan MatGlad 2.0 göra arbetsgången mer konkret. Appen visar ett steg i taget och kan hjälpa eleven att bli mer delaktig och självständig. Arbeta gärna med korta moment, tydliga val och upprepning. Samma recept kan lagas flera gånger. När eleven känner igen arbetsgången kan stödet minska stegvis.

MatGlad 2.0 kan användas genom hela arbetsprocessen – från planering till reflektion. Börja gärna gemensamt, som på bilden, genom att visa appen på stor skärm. Låt eleverna välja recept, ställa in antal portioner och eventuell specialkost och sedan eventuellt planera inköp och arbetsfördelning.

Efter matlagning och måltid kan eleverna reflektera över arbetsgång, smak och jämföra recept utifrån hälsa, pris och hållbarhet.
I studiehandledningen finns förslag på arbetsuppgifter.
En hemuppgift kan vara att laga mat i hemmet med hjälp av MatGlad 2.0, samt dokumentera och reflektera över arbetsprocessen och resultatet.

Bild 21



Bild som passar att visa för personer ska introducera andra för MatGlad 2.0 eller skapa en kortare eller längre utbildningsserie med MatGlad 2.0 som stöd.

Vill du presentera MatGlad 2.0 för en grupp eller genomföra en studiecirkel där MatGlad 2.0 används?
I MatGlad 2.0 Studiehandledning finns två upplägg för introduktion och utbildning. De passar stödpersoner, personal, lärare, studiecirkelledare och andra som vill presentera appen för personer med funktionsnedsättning, elever, anhöriga eller kollegor. Studiehandledningen innehåller två upplägg; för introduktion och utbildning i MatGlad 2.0.

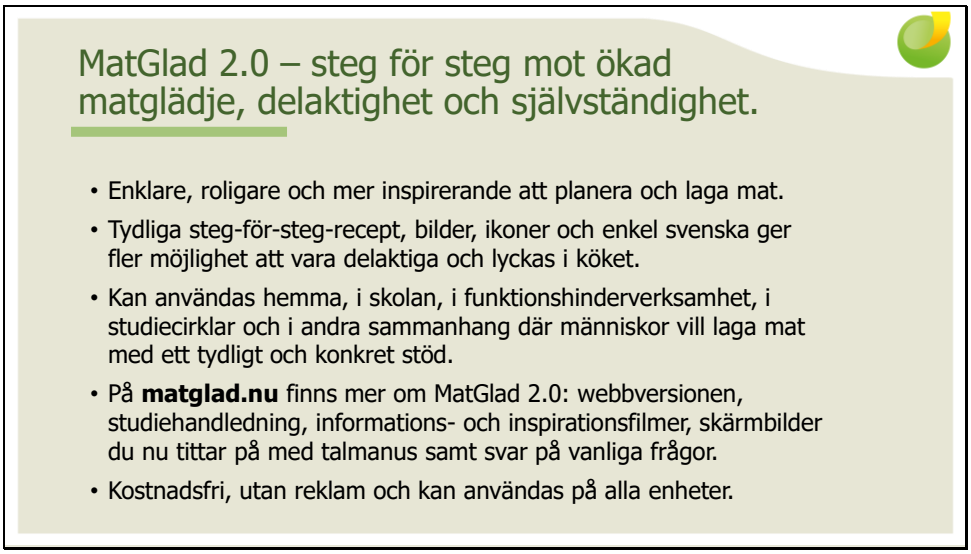
En **kort introduktion** på 30–40 minuter passar när målet är att väcka intresse och ge en första överblick av MatGlad 2.0. Om gruppen behöver mer tid kan innehållet i stället delas upp på en, två eller tre (eller fler) träffar med praktiska övningar, matlagning, repetition och gemensam reflektion.

Upplägen är grundmodeller, inte färdiga mallar. Använd studiehandledningen flexibelt och som inspiration. Välj de delar som passar deltagarnas förkunskaper och stödbehov och anpassa tempo och omfattning efter tillgänglig tid, lokal och utrustning. Det viktiga är att deltagarna får möjlighet att prova själva och att utbildningen utgår från gruppens behov.
Och kom ihåg att det är viktigt att ha trevligt och roligt tillsammans också!
Läs mer i studiehandledningen om de olika förslagen.
Filmer, skärmbilder/power point-bilder och annat material som presenterats på tidigare bilder kan användas som stöd.

Bild 22



Bild 23



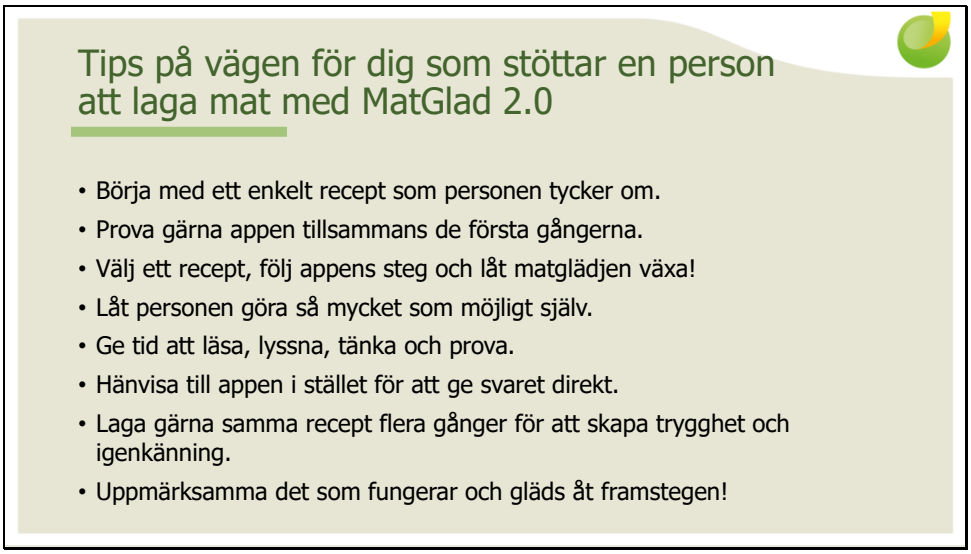
Bilden kan användas som sammanfattning eller om du t ex tänker introducera appen för vidareinformatörer genom att visa filmerna eller själv visa hur appen fungerar.

Lite sammanfattande:

MatGlad 2.0:

- Gör det enklare, roligare och mer inspirerande att planera och laga mat
- Har tydliga steg-för-steg-recept, bilder, ikoner och enkel svenska som ger fler möjlighet att vara delaktiga och lyckas i köket.
- Kan användas hemma, i skolan, i funktionshinderverksamhet, i studiecirklar och i andra sammanhang där människor vill laga mat med ett tydligt och konkret stöd.
- På **matglad.nu** hittar du mer om MatGlad 2.0: webbversionen, studiehandledning, informations- och inspirationsfilmer, talmanus, skärmbilder och svar på vanliga frågor
- MatGlad är kostnadsfri och utan reklam och kan användas på alla enheter

Bild 24

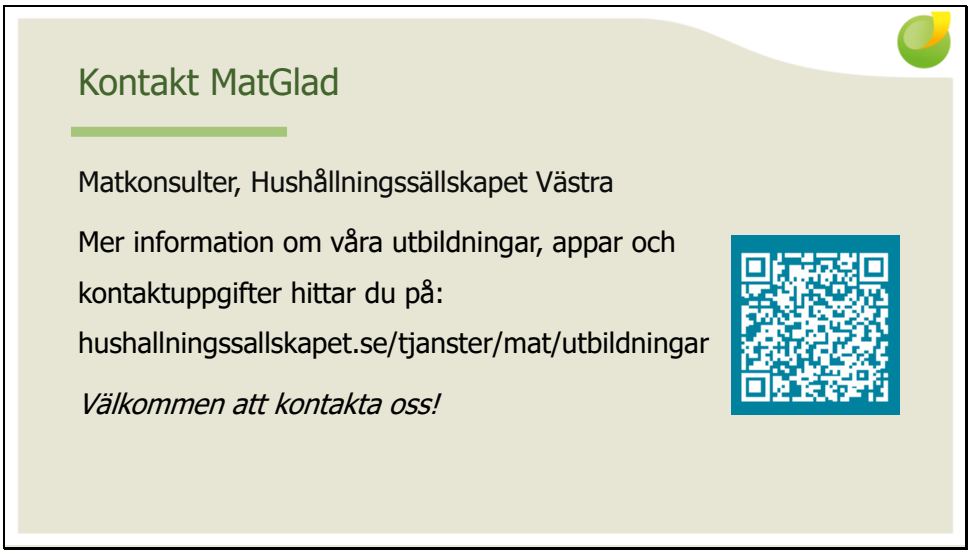


Bilden sammanfattar vad som kan vara bra att tänka på när man stöttaren person som använder MatGlad 2.0. Passar att visa för t ex personal och anhöriga.

Och några sammanfattande råd för att stötta en person:

- Börja med ett enkelt recept som personen tycker om.
- Prova gärna appen tillsammans de första gångerna.
- Välj ett recept, följ appens steg och låt matglädjen växa!
- Låt personen göra så mycket som möjligt själv.
- Ge tid att läsa, lyssna, tänka och prova.
- Hänvisa till appen i stället för att ge svaret direkt.
- Laga gärna samma recept flera gånger för att skapa trygghet och igenkänning.
- Uppmärksamma det som fungerar och gläds åt framstegen!

Bild 25



Välkommen att kontakta oss matkonsulterna på Hushållningssällskapet Västra om du har frågor, funderingar eller förslag som kopplar till MatGlad 2.0 eller övriga appar och koncept i MatGlad Familjen.

Vi Matkonsulter genomför olika utbildningar och utvecklingsarbete som kopplar till mat, miljö, hälsa och livsmedelshygien.

Läs mer om våra utbildningar på hushallningssallskapet.se eller skanna QR koden.

Våra kontaktuppgifter finns även på matglad.nu *Bild som passa att visa för t ex personal inom funktionshinderverksamhet, lärare, anhöriga eller andra som stöttar andra som använder MatGlad 2.0.*