MatGlad 2.0

Funktioner och stöd för ökad matglädje, delaktighet och självständighet

Hushållnings sällskapet

Var används MatGlad 2.0?

- Självständigt/enskilt eller tillsammans med stödperson
- I grupp- och servicebostad
- I daglig verksamhet
- I hem- och konsumentkunskap i anpassad skola och grundskola
- I eget boende/hemma
- Fritidsverksamhet
- Studiecirklar



Receptappen MatGlad 2.0

Steg för steg mot ökad:

- Matglädje
- Delaktighet
- Självständighet

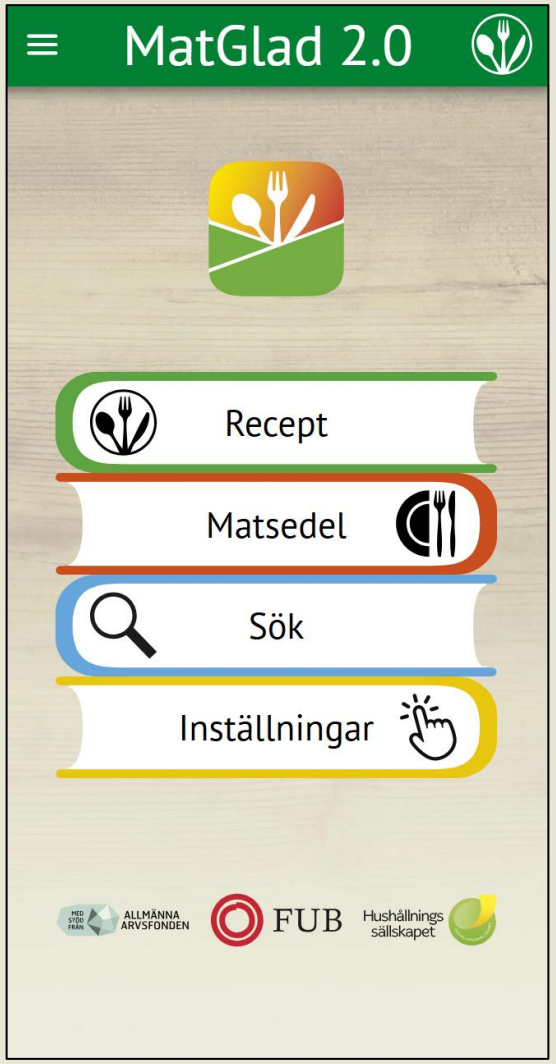
Med bra matval för hälsa och miljö



MatGlad 2.0

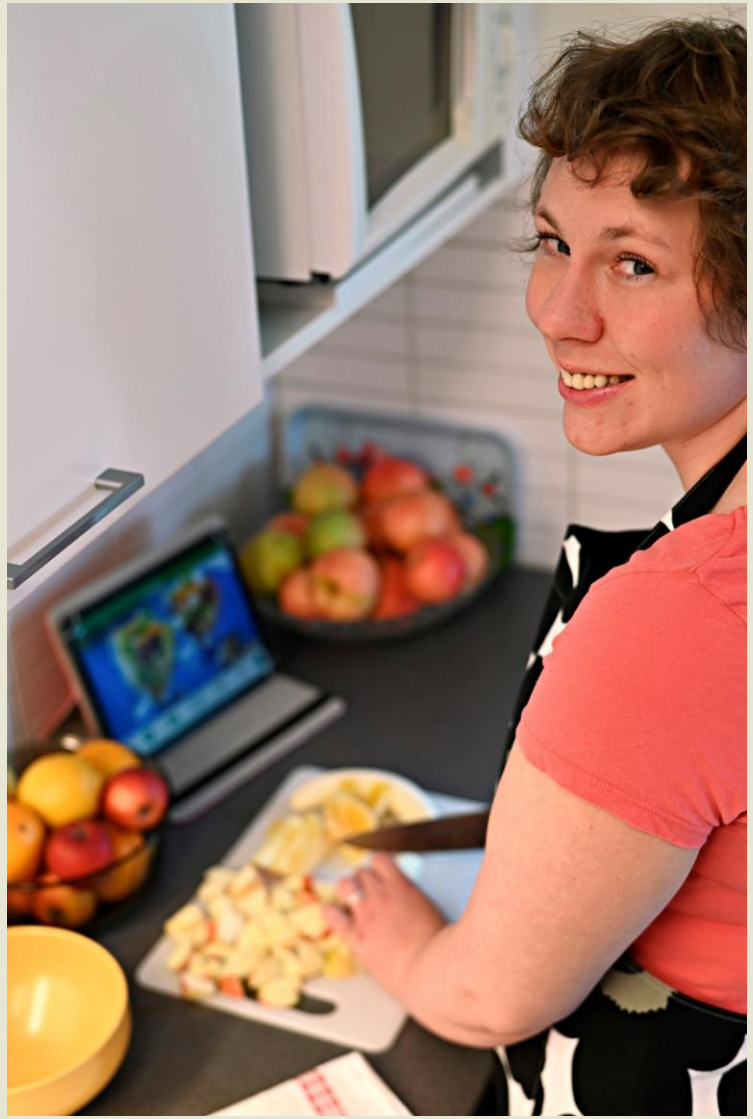
- Ersatte MatGlad i januari 2025
- Utvecklad av Hushållningssällskapet Västra
- I samverkan med FUB, målgruppen, personal, anhöriga m fl
- Testad av målgruppen många gånger under utvecklingen
- Utvecklingen finansierad av Arvsfonden

ALLMÄNNA ARVSFONDEN



Vem använder MatGlad 2.0?

- Personer med intellektuell funktionsnedsättning
- Personer som behöver stöd av olika anledningar, t ex vid NPF diagnos, språksvårigheter eller kognitiv svikt
- Barn, unga, ovana matlagare
- Personal i funktionshinderverksamhet
- I hem- och konsumentkunskap
- Anhöriga



MatGlad 2.0 är tillgänglig för många

- Kostnadsfri
- Utan reklam
- Utan inloggning

- App för smartphone och surfplatta
- Webbversion för dator och surfplatta: app2.matglad.nu
- Kan visas på skärm

- Internet behövs



MatGlad 2.0 följer kostråden

Recepten i MatGlad 2.0 bygger på de svenska officiella kostråden för hälsa och miljö.



Fler ska kunna lyckas i köket

Ett steg i taget gör recepten lätta att följa.

- Bilder
- Ikoner
- Enkel Svenska

Alla måltidens delar finns med i ingredienser och beredningstext





Ett tydligt stöd i matlagningen

Från val till måltid

- Välj recept
- Väl 2,4 eller 6 portioner
- Tvätta händerna
- Ta fram ingredienser
- Ta fram redskap
- Laga maten
- Ät
- Favoritmarkera om du vill
- Reflektera



Smarta funktioner

Text-till-tal kan användas

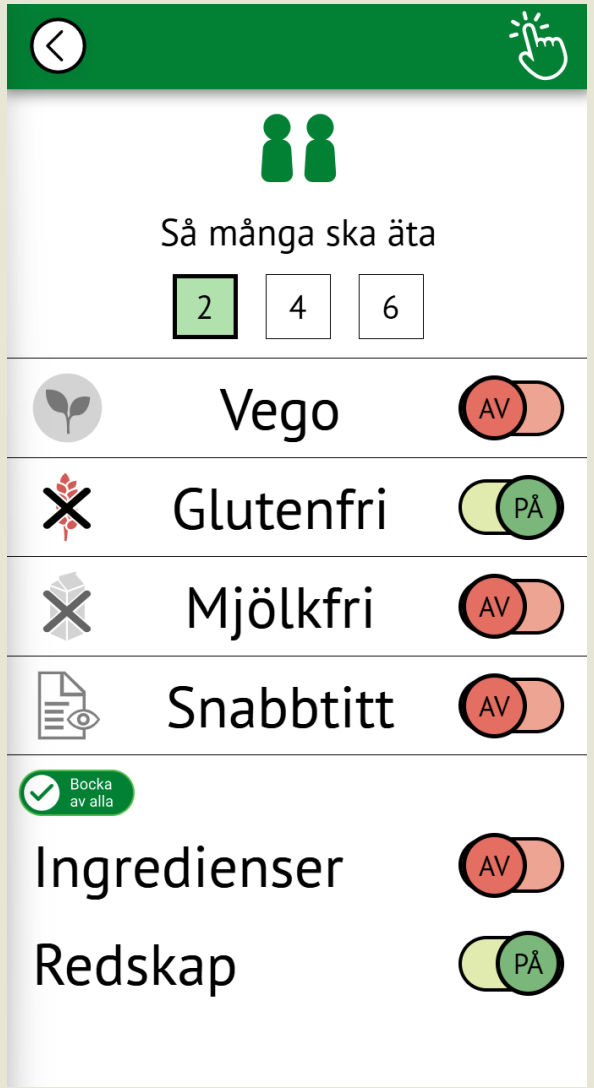
- Matsedel för max 2 veckor
- Möjligt att göra inköpslistor
- Sök recept efter ingredienser man vill ska ingå
- Inbyggd timer som kan kopplas ur (Snabbtitt)

Personliga inställningar

- Visa bara vego recept
- Visa bara mjölk- eller glutenfria recept

- Koppla bort inbyggd timer – snabbtitt

- Bocka av alla ingredienser
- Bocka av alla redskap



Sidomeny

Här hittar du:

- Informationsfilmer som visar appens funktioner
- Tips och annat som kan vara bra att veta om MatGlad 2.0



Felsökning och vanliga problem

- Internetuppkoppling
- Nyare enhet
- Tillräckligt med minne
- Rätt app
- MatGlad 2.0 app finns för smartphone och surfplatta.
- MatGlad 2.0 webbversion för dator och surfplatta.

- Om framåt ikonen inte syns
- Egna inställningar på enheten
- Inställningar i MatGlad 2.0
- Höra timersignalen
- Om skärmen släcks ner
- Kontakta Hushållningssällskapets matkonsulter om andra problem uppstår.
- Starta om din enhet och uppdatera

Stödmaterial för introduktion och utbildning

- Fem informationsfilmer – visar hur appen används steg för steg
- Fyra inspirationsfilmer – om frukost, fredagsmys, picknick och fest
- Studiehandledning
- Power Point för presentation av MatGlad 2.0
- Appens sidomeny
- Nya kokboken MatGlad (bokhandel) och GoGlad receptbok (pdf-dokument på matglad.nu)
- Hushållningssällskapets matkonsulter kan anlitas för utbildningsinsatser

matglad.nu



I funktionshinderverksamhet, skola och annan verksamhet

Stöd och inspiration för:

- Matsedelplanering
- Inköp
- Matlagning
- Samtal om mat
- Gemensamt förhållningssätt



Några tips på vägen
Gör gärna

- Börja med ett enkelt recept som personen tycker om.
- Upprepa samma recept för trygghet och igenkänning.
- Prova appen tillsammans de första gångerna.
- Minska stödet stegvis.
- Ställ en fråga i taget och ge tid att läsa, lyssna, tänka och prova.
- Låt personen göra klart och arbeta så självständigt som möjligt.
- Hänvisa till appen i stället för att ge svaret.
- Uppmärksamma det som fungerar och gläds åt framstegen!



Några tips på vägen
Undvik att

- Klicka eller läsa åt någon som kan själv.
- Göra själv för att det går snabbare.
- Ge flera instruktioner samtidigt.
- Stressa eller rätta för snabbt.
- Att göra fel är ett sätt att lära.
- Styra alla val.
- Utgå från egna värderingar om mat.

MatGlad 2.0 i hem- och konsumentkunskap

- Konkret stöd i både grundskolan och anpassad skola.
- Stödjer flera delar av läroplanen.
- Tydliga recept med bilder, ikoner, enkel text och uppläsning.
- Tränar receptläsning, metoder, hygien och säkerhet.
- Eleverna kan arbeta mer självständigt och i egen takt.
- Stödjer val utifrån hälsa, ekonomi och miljö.
- Anpassas efter elevernas kunskaper och behov av stöd.



Från planering till reflektion

- **Välj** recept, portioner och eventuell specialkost
- **Planera** inköp, redskap och arbetsfördelning
- **Laga** maten steg för steg med stöd av appen
- **Duka och ät** tillsammans
- **Reflektera** över arbetsgång, smak och måltid
- **Jämför** recept utifrån hälsa, pris och hållbarhet



- Förslag på arbetsuppgifter finna i studiehandledningen

Introduktion eller studiecirkel

Kort introduktion – cirka 30 minuter

- Ge en översikt av appens syfte och receptdel
- Visa en inspirations- eller informationsfilm
- Låt deltagarna välja och följa ett recept i appen

Studiecirkel – en till tre träffar

- Lär känna appen och prova funktionerna
- Laga en enkel rätt steg för steg
- Planera och laga en gemensam måltid

Anpassa tempo, stöd och repetition efter deltagarnas förutsättningar.

Ha roligt tillsammans!



Sammanfattning

Hushållnings sällskapet

MatGlad 2.0 – steg för steg mot ökad matglädje, delaktighet och självständighet.

- Enklare, roligare och mer inspirerande att planera och laga mat.
- Tydliga steg-för-steg-recept, bilder, ikoner och enkel svenska 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** finns mer om MatGlad 2.0: webbversionen, studiehandledning, informations- och inspirationsfilmer, skärmbilder du nu tittar på med talmanus samt svar på vanliga frågor.
- Kostnadsfri, utan reklam och kan användas på alla enheter.

Tips på vägen för dig som stöttar en person att laga mat med MatGlad 2.0

- 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!

Kontakt MatGlad

Matkonsulter, Hushållningssällskapet Västra

Mer information om våra utbildningar, appar och kontaktuppgifter hittar du på:

hushallningssallskapet.se/tjanster/mat/utbildningar

Våra kontaktuppgifter finns även på matglad.nu

Välkommen att kontakta oss!