

Att använda MatGlad
i praktiken
ARBETSBOK 1





Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1

Arbetsbok 1 av MatGlad e-skola visar hur appen MatGlad kan användas i praktiken. Hur appen laddas ner och hur den fungerar när ni väljer recept eller lagar mat, planerar matsedlar eller vill göra inköpslistor. MatGlad e-skola riktar sig främst till personal i funktionshinderverksamheten, men kan också vara ett praktiskt stöd för alla.

När ni arbetat er igenom arbetsbok 1 har ni mycket goda förutsättningar att använda appen MatGlad som ett roligt redskap som underlättar vardagen, för både de personer ni stöttar och er själva.

Ha fokus på de personer ni stödjer när ni går igenom MatGlad e-skola. Diskutera hur ni kan arbeta för att stötta och motivera till bra matval med hjälp av appen MatGlad samt använda de fakta och de praktiska tips som varje kapitel ger.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan gå tillväga i ert arbete. Inrikta er på de matval som är av stor betydelse för att förbättra för de personer ni stöttar.

Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

I slutet av varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och tips som är kopplade till innehållet. Titta gärna på dessa innan ni går igenom kapitlet och ha med er dem i tankarna.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas med utvecklingsarbetet i en arbetsgrupp. Det ni kommer fram till under dessa diskussioner hjälper er att bestämma vad som är viktigt att få med i den handlingsplan och de nya rutiner som blir resultatet av utbildningen.

MatGlad e-skola består av:

- 1. Arbetsbok 1:** texter och bilder som visar hur appen MatGlad används i praktiken. Arbetsbok 1 finns även som en webbaserad utbildning (screenversion).
- 2. Reflektera och diskutera:** ett arbetsdokument med diskussionsfrågor, dilemman och tips där ni kan anteckna vad ni pratat om och diskuterat (kopplad till arbetsbok 1).
- 3. Handlingsplan:** ett arbetsdokument där ni kan skriva ner vilka förändringar som ni beslutar att genomföra "direkt" och vilka mål ni har på sikt diskuterat (kopplad till arbetsbok 1).
- 4. Arbetsbok 2:** ett fakta- och fördjupningsmaterial med mer om mat och måltider med diskussionsuppgifter, dilemman och tips kopplat till varje tema.

Hushållnings
sällskapet



ISBN: 978-91-639-5881-6 ©2018 Hushållningssällskapet Väst, Box 17, 461 21 Vänersborg, tel. 0521-725500

Redaktör: Cecilia Sassa Corin, Hushållningssällskapet Väst, www.hushallningssallskapet.se

Grafisk Form: Per Fång, KOM design

Materialet har tryckts med stöd från Kungliga Patriotiska Sällskapet



Att använda MatGlad i praktiken **ARBETSBOK 1**

Index:

➤ 1. ATT ANVÄNDA APPEN MATGLAD	4
➤ Diskussionsfrågor Dilemma Tips	9
➤ 2. RECEPTVÄLJAREN	10
➤ Diskussionsfrågor Dilemma Tips	14
➤ 3. VÄLJA RECEPT	15
➤ Diskussionsfrågor Dilemma Tips	21
➤ 4. ATT PLOCKA FRAM OCH VÄLJA INGREDIENSER	22
➤ Diskussionsfrågor Dilemma Tips	25
➤ 5. ATT VÄLJA OCH PLOCKA FRAM REDSKAP	26
➤ Diskussionsfrågor Dilemma Tips	29
➤ 6. HANDTVÄTT OCH RÅD INNAN MATLAGNINGEN	30
➤ Diskussionsfrågor Dilemma Tips	32
➤ 7. LAGA MAT STEG FÖR STEG	33
➤ Diskussionsfrågor Dilemma Tips	38
➤ 8. FIXA MATLÅDA	39
➤ Diskussionsfrågor Dilemma Tips	40
➤ 9. ATT PLANERA VECKOMATSEDEL	41
➤ Diskussionsfrågor Dilemma Tips	47



Att använda MatGlad i praktiken ARBETSBOOK 1

Ha fokus på de personer ni stöttar i arbetet och i era diskussioner.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

Till varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.

Kapitel 1: Att använda appen MatGlad

Nu är det dags att gå igenom hur appen MatGlad används i praktiken. Ladda gärna hem, undersök och testa appen redan innan ni startar e-skolan. När ni sedan går igenom alla kapitel i e-skolan kommer ni upptäcka fler funktioner som ni kan ha nytta av. Ni kan prova dem allt eftersom de dyker upp.



Börja med att ladda ner appen MatGlad



På vår hemsida www.matglad.nu finns länkar till App Store och Google Play där kan ni ladda ner appen MatGlad till läsplatta eller smartphone. Om ni använder dator kan MatGlad också nås via webben på www.matglad.nu och fungerar då bäst i nyare webbläsare. Appen är omfattande med många bilder och därför krävs uppkoppling till Wi-Fi när den laddas ner. Ett mobilt nätverk är inte tillräckligt.

Versionerna av MatGlad skiljer sig åt en aning beroende på vilket operativsystem som används (iOS eller Android), men basfunktionerna är mycket lika. MatGlad ser lite olika ut i läsplatta, smartphone och i webbversionen. I smartphones är utrymmet mer begränsat och därför finns inte alla funktioner med där. Flest funktioner finns i läsplatta.

Om ni har en iPhone kopplad till samma konto som en iPad, så kan ni även se inköpslistan i er iPhone. Då kan ni till exempel få en inköpslista i en iPhone trots att ni använt en iPad när ni planerade måltiden.

På hemsidan www.matglad.nu kan ni även hämta appen **"MatGlad-helt-enkelt"**, som är utvecklad för personer som inte kan läsa. Den appen berör vi dock inte i MatGlad e-skola.

TIPS! Öppna redan nu appen MatGlad på din egen plattform. Bekanta dig med appen, följ med och prova de olika funktionerna.

OBS! Tänk på att alla funktioner inte finns i smartphone eller webbversionen. Matsedelsfunktionen finns inte i smartphone. I smartphone och webbversionen kan du ställa in **"antal personer"** som maten skall lagas till, de andra personliga inställningarna finns bara i läsplattan.



MatGlad finns för alla plattformar



webbversionen av MatGlad hittar du på www.matglad.nu



Startsidan ser olika ut om du öppnar den i läsplatta eller i smartphone

Appens startsida

När ni öppnar appen i läsplattan och i webbversionen ser ni en uppslagen bok. Den vänstra röda baksidan är märkt **Recept** och den högra gröna baksidan är märkt **Matsedel**. I smartphones finns bara **Recept**-delen.

Det finns en symbol **Om Matglad** till höger, som leder till en kort beskrivning om MatGlad. Till vänster finns en symbol **Inställningar**, där personliga inställningar kan göras.



Startsidan ser olika ut om du öppnar den i läsplatta/dator eller i smartphone.



MatGlad startsida

Om MatGlad

Nu ska vi gå igenom appens olika funktioner steg för steg. Med en grundlig genomgång kommer det att bli både enklare och roligare att använda appen. Följ gärna med i din egen läsplatta, smartphone eller dator.

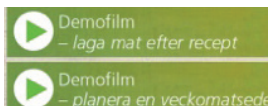


Ett klick på symbolen **Om MatGlad** leder till sidan **MatGlad för inspiration och stöd**.



läs om projektet MatGlad

Här kan ni läsa kortfattat om projektet MatGlad och vilka vi är som har producerat appen. Här finns också två demofilmerna; den ena visar hur receptboken används och den andra visar hur en veckomatsedel planeras med hjälp av appen. Filmerna startas genom ett klick på de gröna pilarna. Titta gärna på filmerna.



Mer omfattande information hittar du på www.matglad.nu



se MatGlad demofilmerna



Klicka på den gula ikonen med pilarna längst upp till vänster för att komma tillbaka till startsidan.

Inställningar

Med inställningar i appen MatGlad kan användaren via läsplatta ställa in antal personer och välja att få påminnelser om att det är dags att handla och laga mat. Appen anpassar alltid mängderna i recept och handlingslista efter de inställningar som görs för antal personer att laga till.



Klickar ni till vänster på kugghjulssymbolen **Inställningar** öppnas det en sida med rubriken **Mina inställningar**. Här kan ni göra era personliga inställningar.



klicka på kugghjulssymbolen

På läsplatta (iPad och Android) kan ni välja:

- A: Antal personer** att laga mat till.
- B:** Påminnelse om när det är **Dags att laga mat** (välj tid för påminnelse).
- C:** Påminnelse om när det är **Dags att handla** (påminnelsen kommer dagen innan det är dags att laga mat).

Om inga personliga inställningar görs är det standardinställningen för två personer som gäller och inga påminnelser är då aktiverade.

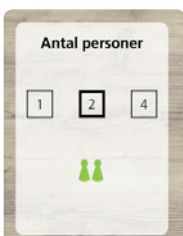
OBS! På smartphones och webben kan ni endast välja **Antal personer**.



personliga inställningar görs i "Mina inställningar"

A: Valet "Antal personer"

I appen MatGlad kan ni välja att laga mat till 1, 2 eller 4 personer. Valet som görs här styr sedan antal portioner i alla recept. Inställningen kan ändras när och hur ofta som helst.



Det går även bra att ändra portionsvalet i ett enskilt matrecept. Det görs i så fall direkt på startsidan för det valda receptet (mer om det längre fram).



välj antal personer i inställningar

Valet 1 person inkluderar alltid en matlåda

Den som väljer att laga mat till 1 person kommer i praktiken ändå att laga 2 portioner och uppmanas då att lägga 1 portion i matlåda. Det symboliseras av illustrationen som föreställer 1 person + 1 matlåda. Det finns naturligtvis inget som hindrar en person från att laga 4 portioner mat och frysa in flera portioner till matlåda. Men vid detta val kommer inga instruktioner eller påminnelser om matlådor upp i appen. **Här kan stödpersonen vara till hjälp.**



En person inkluderar alltid en matlåda.

Undantag från portionsvalen

Frukostrecept kan lagas för 1, 2 eller 4 personer och här blir det ingen extra portion för matlåda. Bortse helt från portionsangivelsen i müsli- och brödrecepten. I dessa recept tillreds en standardsats, oavsett hur många personer receptet är inställt för. Hur mycket müsli och hur många bröd det blir anges i **Om receptet** på receptens startsida.

Varför finns inte recepten till fler än 4 personer?

MatGlad-appen är i första hand till för det lilla hushållet och ska stimulera till egen matlagning. Det handlar om att öka självständigheten för de som bor i en grupp- eller servicebostad samt andra typer av boenden. Därför finns bara valen att laga till 1 person + 1 matlåda, 2 eller 4 personer. Att det inte finns fler valmöjligheter beror också på att flera recept inte går att mångdubbla med ett bra resultat.

Innehållet i appen är begränsat för att den ska vara användarvänlig och hanterbar för de personer som ska använda den. Det betyder att appen inte har allt för många val och inställningar. Därför finns det till exempel ingen inbyggd möjlighet till specialkostanspassning. Recept på kakor och godis är medvetet bortvalda. MatGlad är en matapp, precis som namnet anger.



Max antal personer i ett recept är 4 personer.



valet 1 person inkluderar alltid en matlåda



exempel på valet 1 person som också inkluderar matlåda i receptet



exempel på valet 4 person är max antal personer för ett recept

B: Påminnelse "Dags att laga mat"



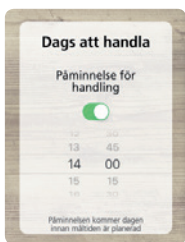
De som behöver en påminnelse när det är dags att laga mat kan välja att få det. Under **Dags att laga mat** anges den önskade tiden. Du klickar på "knappen" mitt på rutan för att få fram klockslagen. När den gröna markeringen syns är påminnelsen aktiverad, och upprepas då varje dag tills den avaktiveras.

OBS! Påminnelsefunktionen finns i läsplattorna, men inte för smartphones eller i webbversionen.



påminnelse "Dags att laga mat"

C: Påminnelse "Dags att handla"

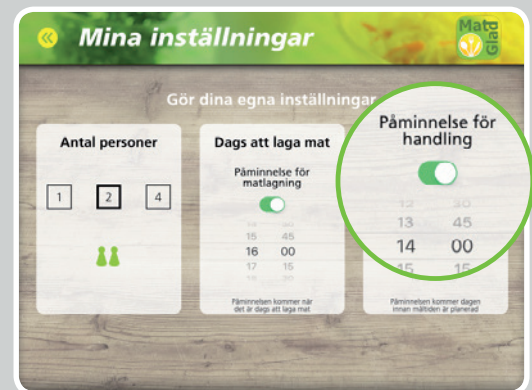


De som behöver en påminnelse om att det är dags att gå och handla kan välja att få det. Under **Dags att handla** anges den önskade tiden. Du klickar på "knappen" mitt på rutan för att få fram klockslagen. Påminnelsen kommer dagen innan det är dags att laga mat. När den gröna markeringen syns är påminnelsen aktiverad, och upprepas då varje dag tills den avaktiveras.

OBS! Påminnelsefunktionen finns i läsplattorna, men inte för smartphones eller i webbversionen.

Den som inte har läsplattan med sig kanske behöver hjälp av till exempel stödperson att sätta in larm på smartphone istället.

Se till att ljudet alltid är på i din plattform!



påminnelse "Dags att handla"



När alla inställningar är gjorda klickar du på pilarna längst upp till vänster för att komma tillbaka till startsidan.



klicka på pilen till vänster för att komma tillbaka till startsidan

1. Att använda appen MatGlad: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Vilka av de personer ni stödjer kan ha nytta och glädje av att använda MatGlad?
2. Hur skulle ni göra inställningarna för en tilltänkt person i appen MatGlad?
3. Vad finns det för fördelar med att få en påminnelse från appen om att laga mat eller att gå och handla?



DILEMMAN

Nina har eget boende och har boendestöd för att få hjälp med att handla och laga mat två gånger i veckan. Hon har kraftig övervikt som långsamt fortsätter att öka. Det är svårt att motivera henne att vilja laga mat hemma. På kvällarna blir det oftast smörgåsar och mjölk eller O'boy till middag/kvällsmat.

På vardagarna har Nina ett arbete att gå till och då tar hon ofta med sig lunch. Det blir mest färdigmat som frysta piroger, pizzabitar eller annan snabbmat som finns i gatuköket utanför jobbet.

Hur skulle ni göra för att bryta mönstret och få personen i exemplet att börja laga mat med hjälp av appen MatGlad?



TIPS!

- Titta gärna på demofilmerna om appen MatGlad för att komma igång! Ni hittar dem genom att klicka på "Om MatGlad" på startsidan.
- Att ha appen både i läsplatta och i smartphone kompletterar varandra, till exempel när ni ska gå och handla. Det är enklare att ha inköpslistan i sin smartphone. Mer om inköpslista i kapitel 4 och 9.
- Personer som enbart har appen i sin smartphone har inte tillgång till Matsedeln. Hjälpt gärna den person ni stöttar att göra en veckomatsedel på papper. Mer om veckomatsedel i kapitel 9.
- Recepten som en person väljer kan ni markera som Favorit, de blir då lätta att hitta i kategorin Favoriter. Mer om att markera som favorit i kapitel 3.
- Använd något av recepten utan timerfunktion när ni arbetar med appen första gången. Exempel på recept utan timer är Pannkakor med lax och keso och Kycklingsallad.



Att använda MatGlad i praktiken ARBETSBOOK 1

Ha fokus på de personer ni stöttar i arbetet och i era diskussioner.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

Till varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.

Kapitel 2: Receptväljaren

I det här kapitlet går vi igenom de olika kategorierna i Receptväljaren.



Klicka på den röda sidan för att välja recept.

När ni öppnar appen MatGlad i läsplatta eller på dator ser ni en upp-slagen bok. Klickar ni på bokens röda sida som heter **Recept** öppnas **"Receptväljaren"**. I smartphone trycker ni på den röda ikonen (samma röda ikon som på läsplatta och dator) för att komma till **"Receptväljaren"**.



Startsidan ser olika ut om du öppnar den i läsplatta/dator eller i smartphone.

Det finns 14 receptkategorier i receptväljaren

Det kan även skapas en 15:e kategori som heter **"Favoriter"**. De recept som markeras som **"Favorit"** hamnar då även i denna kategori. Läs mer om **"Favoriter"** i kapitel 3.



välja recept i MatGlad



i Receptväljaren finns 14 stycken olika kategorier att välja mellan

De 14 receptkategorierna i receptväljaren

Bröd: Här finns bröd som bakas med olika tekniker.

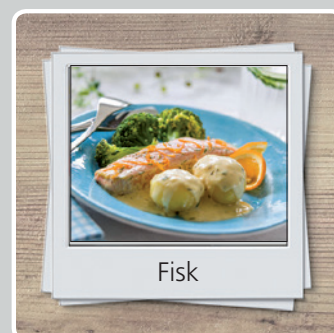
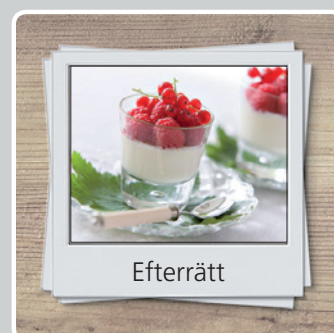
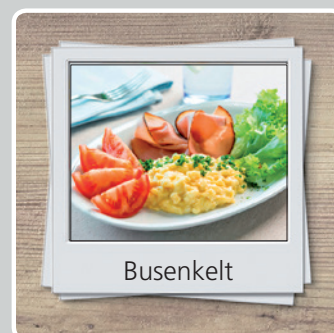
- **Bröd med bakpulver**, går snabbt att baka och är inte svåra att göra.
 - **Bröd med jäst**, tar lite längre tid och är lite mer avancerat.
 - **Ett hårt bröd** finns också med, enkelt att röra ihop och platta ut på en plåt.
-

Busenkelt: Innehåller enkla recept med få ingredienser och enkla metoder. Recepten är samlade från de andra kategorierna. Oftast går de snabbt att laga. Det finns även recept som inte kräver tillagning på spis eller i ugn: Ett exempel är Pannkakor med rökt lax och kesoröra. En väldigt bra start för den ovane kocken.

Efterrätter: Detta är en kategori där vi samlat goda och relativt nyttiga efterrätter. Mycket frukt och bär finns med i recepten. Fruitsallad är ett bra och enkelt recept att börja med.

Fisk: Här finns flera olika sorters fisk och skaldjur representerade. Fet fisk som lax och sill/strömming är bra att äta minst en gång i veckan. Vit fisk och tonfisk som är magrare varianter finns också med. Välj gärna fisk eller skaldjur 2–3 gånger i veckan.

Fredagsmys: Denna kategori innehåller maträtter som är festliga och lockande till fest eller helg, tillagade på ett sundare sätt än vad som kanske är vanligt.



De 14 receptkategorierna i receptväljaren

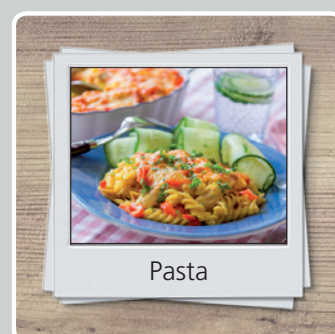
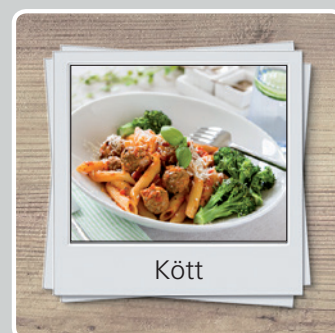
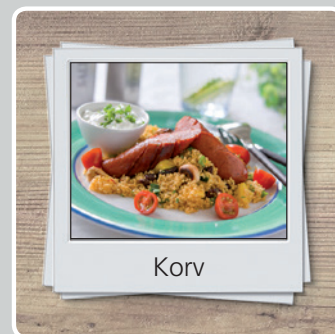
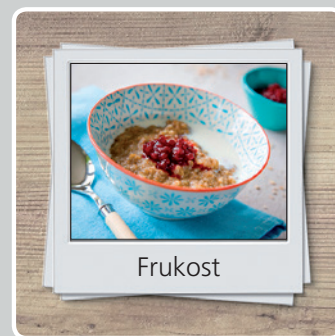
Frukost: Här finns nyttiga och goda frukostförslag att variera mellan. Förslagen är inte presenterade som en hel frukost utan här är tanken att hitta sina egna favoriter att komponera ihop. Gröt, välling, ägg och müsli, det är bara att prova sig fram. Här finns recept som kan lagas för en portion vilket är praktiskt och användbart.

Korv: Här finns ett antal goda korvrätter, allt från en klassisk falukorv i ugn till en kryddig Chorizo med rotsaker. Välj gärna nyckelmärkt korv.

Kyckling: Flera olika kycklingrätter med varierande svårighetsgrad finns här, både sallad, soppa, gryta och ugnsrätter.

Kött: Flera av våra vanligaste färsrätter hittar du här och även ett antal rätter med helt kött, både vardagsrätter och måltider till mer festliga tillfällen.

Pasta: Pasta är populärt och här är många olika recept samlade. Vegetariska-, fisk- och köträtter, alla i trevliga och läckra kombinationer.



De 14 receptkategorierna i receptväljaren

Sallad: Sallad är lätt att göra och är bra mat att ta med sig både i lunchlådan och på utflykt. Här är många goda varianter samlade.

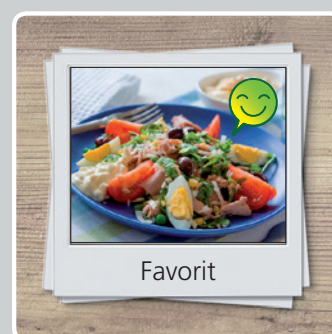
Soppa: Soppa är en ofta bortglömd och underskattad maträtt. Här finns ett stort antal goda och hälsosamma soppor. De är oftast relativt billiga och lätta att laga.

Utflyktsmat: Här hittar du bra och goda rätter som passar att ta med på utflykten. Detta är endast ett mindre urval ur appen, ni finner säkert fler som passar bra att ha med sig i matsäck.

Vegetariskt: Här finns flera varianter av vegetariska rätter med tofu, Quorn och proteinrika ärt- och bönvarianter. Vegetarisk mat är ofta ett billigare alternativ och kan, precis som soppa, hjälpa till att hålla matbudgeten. Att äta vegetariskt är också ett bra sätt att spara på jordens resurser.



Favorit: Denna kategori skapas när ni markerat er första favorit. Favoritrecepten finns då i sin ordinarie kategori och i Favorit.



2. Receptväljaren: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Det finns 14 olika kategorier varav några är lättare att börja med. Vilka är de? Hur skulle ni göra för att leda någon av de personer ni stöttar till dessa kategorier?
2. Vad är det som gör en del recept enklare att använda? Varför är det så?
3. Känslan av att lyckas är härlig och det stärker självkänslan. Det är också roligt att se någon annan lyckas. Tänk er att ni arbetar med en person som har försökt att laga mat men inte klarat av det. Hur får ni den personen att bli nyfiken och våga prova MatGlad?



DILEMMAN

Emma bor i en gruppbostad och vill gärna vara med och göra en matsedel varje vecka. Det enda Emma väljer är köttfärsrätter: köttbullar, köttfärssås, hamburgare och köttfärslimpa. Variationen blir inte stor.

När någon annan i gruppboستaden har gjort matsedeln är det aldrig några bekymmer. Emma äter det mesta med god aptit. Flera fiskrätter är favoriter och hon älskar spenatsoppa med ägghalvor. Ändå är det bara köttfärs som gäller när det är dags för Emma att välja på "sin" vecka.

Hur kan ni göra för att få Emma att välja några andra rätter?



TIPS!

- Börja med enkla recept från exempelvis kategorierna "Busenkelt" eller "Frukost" och lär er funktionerna.
- Hitta egna favoritrecept i MatGlad så att ni kommer igång och får en positiv upplevelse av matlagning.
- Igenkänning ska inte underskattas. Börja gärna med välkända och uppskattade maträtter.



Att använda MatGlad i praktiken ARBETSBOK 1

Ha fokus på de personer ni stöttar i arbetet och i era diskussioner.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

Till varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.

Kapitel 3: Välja Recept

Om recepten och urvalet

Appen MatGlad fokuserar på matlust och matglädje utan pekpinnar. Mat ska vara lustfyllt och roligt! Det finns mat för både vardag och fest, allt enligt önskemål och i samarbete med testgrupperna. Här finns fantastiskt goda recept med läckra matbilder som ska inspirera och ge lust att laga mat.

Personalen är betydelsefulla förebilder. Inte minst för att stimulera och motivera till hälsosamma val när det gäller mat, motion och rörelse i vardagen. I detta kapitel går vi igenom hur ni väljer recept och hur ni kan förenkla valet genom att föreslå recept ur någon kategori.

Måltiderna har planerats enligt Livsmedelsverkets matråd, för att få önskvärda förändringar i människors matvanor.



Motivera och guida till bra val

Det är svårt för personer med intellektuell funktionsnedsättning att själv komma på maträtter ur minnet. Oftast blir det några maträtter som hela tiden upprepas. Kanske är det favoriträtter eller helt enkelt maträtter som de kan sätta ord på.

Ni stödpersoner har en viktig roll i att synliggöra valen, med hjälp av både bild och tal. Oftast räcker det med två alternativa recept. Ju fler alternativ desto svårare upplevs det att kunna välja.



med MatGlad är det roligt att välj recept och laga mat tillsammans

Att välja recept

För att välja recept klickar du på den röda sidan **"Recept"**. Då kommer ni till **"Receptväljaren"** där alla recept finns. När ni öppnat sidan ska ni välja kategori.



Klicka på den röda sidan för att välja recept.

OBS! Det går inte att lägga in egna recept.

Receptväljaren

Låt säga att ni ska laga fisk. Klicka på kategorin fisk och föreslå ett eller två av recepten. Prata om maträtterna tillsammans och låt sedan personen ni arbetar med fatta beslutet om vilken maträtt det slutligen blir.



Klicka på den receptkategori du vill laga.

TIPS! Prata gärna om måltidens olika delar; potatis, fisk och grönsaker. Alla delar behövs för att må bra.

Receptväljaren kategori "Fisk"

Ni väljer exempelvis tillsammans receptet Chilifisk.



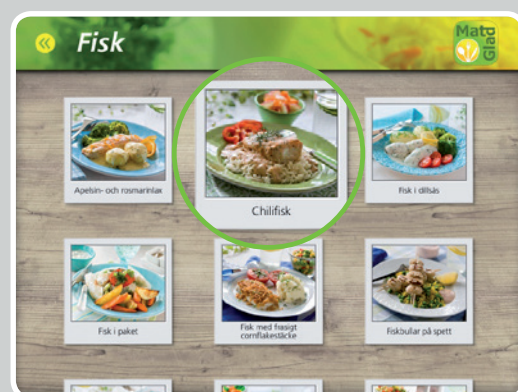
Klicka på bilden för att öppna receptet.



välja recept i MatGlad



välja recept i receptväljaren



välja receptkategori t.ex. "Fisk"

Att välja recept

”Chilifisk” Nu kommer ni till startsidan för receptet. Matbilden visar en normalportion som är lagom stor för de flesta. För den som behöver mer energi kan till exempel bröd och ett glas mjölk (eller motsvarande dryck) läggas till.



startside för recept Chilifisk

Nu går vi genom de symboler som finns under bilden på maträtten, och vilken funktion de har

1. Så många ska äta

Genom att klicka på symbolen **”Så många ska äta”** kan ni ändra antalet personer som ni ska laga till för just detta recept utan att det påverkar grundinställningen.



Klicka på **”Så många ska äta”**.



”Så många ska äta”

2. Tidsåtgång

Cirklarna med tidsangivelser visar hur lång tid det tar att laga maträtten. En cirkel symboliserar en timme, och den fyllda delen motsvarar tidsåtgången. Tiden är ungefärlig och kan variera beroende på matlagarens färdighet och förmåga.



Symbolen **”Tidsåtgång”** visar hur lång tid ett recept beräknas ta att laga. Symbolen är inte klickbar.



”Tidsåtgång” visar hur lång tid ett recept beräknas ta att laga

3. Om receptet

Här får ni en kort beskrivning av receptet och ibland några råd på vägen. Det kan till exempel stå att man ska ta fram något ur frysen dagen innan.



Klicka på "Om receptet".



klicka på "Om receptet"

4. Översikt

Som stödperson är det bra att förbereda sig inför matlagningen. Då vet ni i förväg allt som ska ske och i vilken ordning som momenten ska utföras. Här är funktionen **"Översikt"** till god hjälp. Översikten finner ni på olika ställen beroende på operativsystem.

På läsplattor med iOS-system (iPads) finns knappen **"Översikt"** i nedre högra hörnet i den grå textruta som kom upp då ni klickade på **"Om receptet"**.



iPad: klicka på "Om receptet" och sedan "Översikt".



iPad: klicka i nedre högra hörnet på "Översikt"

OBS! Översikt-funktionen finns inte för smartphones med iOS-system (iPhones).

I webbversionen och på läsplattor med Android-system hittar du **"Översikt"** uppe till höger på receptets startbild.

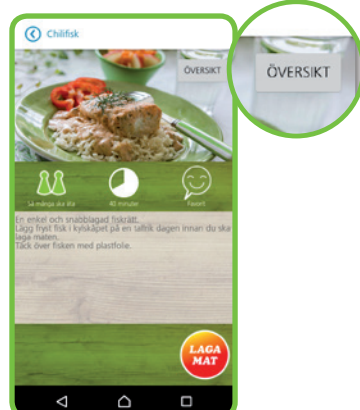


Webbversion och Android: klicka på "Översikt" i övre högra hörnet.



Webbversion och Android: klicka övre högra hörnet på "Översikt"

På smartphones med Android-system hittar ni också knappen **"Översikt"** uppe till höger på receptets startbild.



4. Översikt

I översikten beskrivs receptets: ingredienser, redskap och instruktioner bara med text, d.v.s utan bilder, timers och tidsangivelser.

➤ Nere till höger finns gröna pilar >> som leder er framåt i texten.

✕ När ni läst färdigt stänger ni översikten genom att klicka på **X:et** i övre högra hörnet.

TIPS! Översikten fungerar utmärkt för stödperson att förbereda sig inför matlagningen. Då vet ni i förväg receptets svårighetsgrad och i vilken ordning som momenten ska utföras. **"Översikt"** är till god hjälp, men ska inte användas under matlagningen.

OBS! "Översikt" finns i iPad men inte i iPhone.



Receptsidan ser anorlunda ut om du öppnar den i en smartphone med Adroid-system.



"Översikt" ingredienser på iPad



"Översikt" redskap i Webbversion och på Android:

5. Favorit

Tyckte ni om receptet och vill göra det fler gånger så kan ni markera det genom att klicka på symbolen **"Favorit"**. Det kommer då att automatiskt skapas en egen receptkategori som heter **"Favoriter"** där receptet också kommer att finnas. Då blir det lättare att hitta **"Favorit"** recepten igen.



När **"Favorit"** har markeras skapas en ny egen kategori som heter **"Favoriter"**. Själva receptbilden får också en symbol.

Receptet kommer att ligga kvar i kategorin **"Favoriter"** tills ni det avmarkeras som favorit.



Klicka på symbolen **"Favorit"** så markeras eller avmarkeras symbolen.



"Favorit" symbolen finns både på receptets startsida och på sista sidan.



Klicka på den röda ikonen **"Laga mat"** för att börja matlagningen. Mera om detta i nästa kapitel.



Klicka symbolen så aktiveras **"Favorit"** i receptet



det går även att markera som **"Favorit"** i slutet av receptet



klicka på **"Laga mat"** för att gå vidare

3. Välja recept: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Beskriv olika sätt för hur symbolen "Favorit" kan användas.
2. Öppna "Översikt" och bläddra dig igenom ett recept. När och för vilka kan det vara bra att använda den funktionen?
3. Hur är de personer ni arbetar med delaktiga i att laga mat?
4. På vilka sätt kan ni hjälpa någon att välja passande maträtter?
5. Har ni idag en bra rutin för hur ni stöttar en person att välja bra mat?
6. Hur vet ny personal eller tillfälliga vikarier på vilket sätt de ska gå tillväga när maträtter ska väljas?



DILEMMAN

Kevin väljer systematisk bort alla maträtter om det är en viss grönsak på tallriken, eller om maträtten är blandad som i till exempel en gryta eller en sallad. Kevin lämnar bordet och avstår från att äta denna måltid vilket skapar frustration även hos personalen. Hur agerar ni som stödpersoner?

Fatima fungerar bäst när livet är förutsägbart och för henne är det därför viktigt att en maträtt smakar och ser likadan ut från gång till gång. När hon lagar mat med olika personer används olika recept och köttfärssåsen kan variera mycket i smak och utseende. Detta gör henne frustrerad, hon får svårt att äta och lusten att laga mat minskar. På vilka sätt kan personalen underlätta för att Fatima ska känna sig trygg och behålla lusten att laga mat? Fundera på hur appen MatGlad kan bli ett hjälpmedel.

Kim gillar att titta i receptböcker där finns det många goda maträtter med smarriga bilder. Ibland pekar hen på en bild och talar om att "den här rätten vill jag laga idag". Rätten är svår och innehåller dyra ingredienser. Ni talar om att det inte går att laga den idag. Dagens mat är redan bestämd och dessutom snart färdiglagad. Matsedeln planeras enligt ett rullande schema av de personerna som bor i gruppboenden där Kim bor. Kim blir arg och slänger boken i golvet. Hen går därifrån och vill sedan inte ha någon mat alls. Hur kan ni arbeta med Kim för att undvika den här typen av konflikter?



TIPS!

- Välj ut ett mindre antal recept och placera dem i kategorin "Favoriter". Dessa presenterar ni sedan som alternativ för att underlätta valet av maträtt.
- Tänk på att tiden för tillagning kan variera mycket beroende på personens förmåga. Låt det ta sin tid.
- Förbered dig gärna inför receptval och matlagning genom att bläddra igenom receptets "Översikt".



Att använda MatGlad i praktiken ARBETSBOOK 1

Ha fokus på de personer ni stöttar i arbetet och i era diskussioner.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

Till varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.

Kapitel 4: Att plocka fram och välja ingredienser

I det här kapitlet går vi igenom funktionen "Bocka av ingredienser".

Nu är det dags att plocka fram råvaror, redskap och kanske handla innan det är dags att laga mat. Klicka alltid på symbolen "Laga mat" för att komma vidare.

När ni valt ett recept och klickat på symbolen för "Laga mat" kommer ni till sidan "Bocka av det du har hemma". Här visas alla ingredienser som behövs för att laga maträtten. Ingredienserna visas både som tecknade ikoner och som text. Mängderna räknas automatiskt om för det antal portioner som ni angett.

Ikonerna för ingredienserna är specifika för appen MatGlad. De är framtagna för att på ett tydligt och neutralt sätt visa vilken produkt som avses utan att marknadsföra ett specifikt varumärke. Ikonerna, som är tecknade illustrationer, är inte heller tidsbundna utan känns aktuella över en längre tid.

OBS! För de flesta personer med funktionsnedsättning är det viktigt att gå igenom och bocka av ingredienserna varje gång receptet ska lagas. Det går därför inte att hoppa över detta moment. Arbets sättet är värdefullt för att skapa en trygg rutin som känns igen och är samtidigt en garanti för att inga ingredienser missas.

Börja med att kontrollera och bocka av de livsmedel som finns hemma. När ni bockat av en ingrediens försvinner bakgrundsfärgen och en grön bock visas i höger hörn.

Om inte alla ingredienserna finns hemma klickar ni på "Jag handlar". Då kommer "Handlingslistan" fram, en inköpslista med alla de ingredienser som saknades.



klicka på "Laga mat" för att gå vidare



klicka och bocka av de ingredienser som finns hemma



en handlingslista skapas automatiskt



Handlingslistan kan öppnas både i smartphone och i läsplatta om de är kopplade till samma konto i App Store eller Google Play. Om handlingslistan skapas i läsplattan så kan samma lista öppnas i en smartphone, som kan vara mer praktisk att ta med till affären.



Det går även att **maila eller sms:a handlingslistan**, till sig själv eller till någon annan, exempelvis från en egen läsplatta till en väns telefon. Då går det också att lägga till andra varor i handlingslistan som till exempel frukostmat och frukt.

För att kunna skicka handlingslistan som:
SMS, då enheten måste ha ett simkort och ett fungerande abonnemang.
Mail, då enheten måste ha ett fungerande mailkonto.



Handlingslistan grupperar sig efter färg, så att det blir lättare att hitta och handla i affären. Ingredienser som är djupfrysade markeras med en **snöstjärna** i ena hörnet av ikonen.

I affären bockar ni av ingredienserna allt eftersom ni handlar.

Varan flyttas till höger om eller bockas av beroende på om ni använder läsplatta eller smartphone. Ni ser tydligt att ni plockat till er varan. När det är färdighandlat och det är dags att laga mat, klicka på **"Laga mat"** så kommer ni vidare.



När allt är klart visas **"Färdighandlat"**. Det ser lite olika ut beroende på om ni använder läsplatta eller smartphone och om ni har iOS eller Android.



Handlingslista kan öppnas både i läsplatta och smartphone



bocka av ingredienserna/varorna allt eftersom i affären



när det är färdighandlat, klicka på "Laga mat" under kundkorgen

Dags att laga mat

När det är dags att laga mat, tar ni fram alla ingredienser och bockar av dem. Nu finns allt på plats när ni börjar med matlagningen. När alla ingredienser är framplockade och avbockade bli den runda ringen **"Laga mat"** röd istället för grå. Först då kan ni gå vidare i receptet.

Tänk på att vissa livsmedel, som till exempel fisk, behöver tina innan matlagningen (ibland över natten eller över dagen i kylskåpet). Den informationen finns att klicka fram under "Om receptet" på receptets förstasida.

Förslag på olika livsmedelsval

I appen MatGlad har vi valt att inte specificera fabrikat eller andra detaljer. Exempelvis har vi inte angivit vilken sorts pasta, bröd, ris eller vilket flytande matfett som ska användas. *Läs mer i Arbetsbok 2, kapitel 8 och 9.*

Guida till bra val för hälsan och miljön

När ni väljer livsmedel kan ni göra flera aktiva val som påverkar både den egna hälsan, vår miljö och ekonomi. Här följer några exempel.

*Ur hälsosynvinkel är det positivt, och enkelt, att välja **nyckelhålmärkta** livsmedel. Nyckelhålet visar vägen till bra val inom en och samma produktgrupp. Genom att välja mat märkt med Nyckelhålet väljs livsmedel med mindre mängd salt och socker, mera fullkorn och fibrer, mindre fett eller fett med bra näringskvalitet.*

*Genom att välja **ekologiska livsmedel** tas hänsyn till miljön. Då väljs matvaror som producerats utan kemiska bekämpningsmedel samtidigt som de bidrar till en större biologisk mångfald. Det finns olika typer av miljömärkningar. EU:s märkning (lövet) finns på samtliga ekologiska produkter inom EU. I Sverige är KRAV-märkningen vanlig.*

Fairtrade är en oberoende märkning som skapar förutsättningar för att odlare och anställda i utvecklingsländer ska få bättre arbets- och levnadsvillkor.

Basförråd

På hemsidan www.matglad.nu finns förslag på ett basförråd av matvaror som är bra att ha hemma.



bocka av alla de framtagna ingredienserna



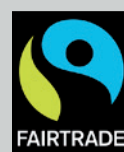
Nyckelhålmärket



EU ekologisk lövet



KRAV-märket



Fairtrade märket



4. Att plocka fram och välja ingredienser: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Hur gör ni idag när ni väljer ingredienser?
2. Väljer ni medvetet mat som är näringsrik? Varför/Varför inte?
3. Väljer ni idag ekologiska livsmedel eller mat med etisk märkning (Fairtrade)? Varför / Varför inte?
4. Tror ni att en ökad kunskap om mat, hälsa och miljö kommer att förändra valet av livsmedel i framtiden? – Diskutera.



DILEMMAN

Lisa som är stödperson ska handla med Gustav. De har med sig var sin lista på vad som ska handlas. Gustav har sin egen bok med bilder på varorna och Lisa har en skriven lista. Listorna är inte helt lika. Gustavs bok visar till exempel en bild på en röd mjölkförpackning, medan Lisa har tänkt att de ska köpa en grön mjölkförpackning. Gustav vägrar köpa den gröna, då blir det ju fel! Under hela inköpsrundan har Gustav sin bild, och Lisa en annan. Turen till affären blir inte som någon av dem tänkt sig och båda är irriterade när de går hemåt igen.

Vad kan ni göra för att undvika liknande situationer?



TIPS!

- Om ni mailar eller sms:ar handlingslistan är det lätt att lägga till andra varor på listan.
- Handlingslistan kan öppnas både i iPhone och i iPad om de är kopplade till samma konto i App Store.
- Nyckelhålet visar på ett enkelt sätt vägen till hälsosammare livsmedelsval.
- Välj gärna fullkorn - för bättre mättnadskänsla och mer näring.
- Använd helst flytande matfett eller olja när ni lagar mat. För en ovan person kan det vara lättare att använda ett flytande matfett, som skiftar i färg när det blir varmt, än matolja.
- Om ni vill öka andelen ekologiska och etiskt märkta (Fairtrade) livsmedel så börja med till exempel mejeriprodukter, bananer, kaffe, te och kakao.



Att använda MatGlad i praktiken ARBETSBOK 1

Ha fokus på de personer ni stöttar i arbetet och i era diskussioner.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

Till varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.

Kapitel 5: Att välja och plocka fram redskap

Här går vi igenom funktionen "Bocka av redskap".

Bocka av redskap

Att plocka fram alla redskap innan ni börjar laga mat förenklar arbetet. Det blir ett bättre flöde i hela matlagningen när ni slipper avbryta för att leta i lådor och skåp. Redskapen visas både i form av fotografier och som text för att de ska vara lätta att känna igen.



Ta fram redskapet och klicka/markera rutan. Då bleknar färgen och en grön bock visas i höger hörn. Fortsätt så tills alla redskap är framplockade.

OBS! Var uppmärksam på att ni kan behöva scrolla neråt för att se alla redskap. I de flesta, men inte alla, versioner flyttas bilden automatiskt uppåt när redskapen bockas av.

När alla redskap är framplockade och avbockade bli den runda ringen "Laga mat" röd istället för grå. Först då kan ni gå vidare i receptet.



plocka fram och bocka av redskapen på samma sätt som ingredienserna



klicka på "Laga mat" när alla redskapen är avbockade

OBS! Vi har valt att använda så enkla redskap som möjligt. Använder ni appen MatGlad regelbundet och fyller på med de redskap som behövs så har ni snart en bra grundutrustning i köket.

Redskap för att få rätt mängd

Att mäta och väga är svårt för många. Vi har försökt att förenkla detta på olika sätt:

- **Livsmedel anges i styck** så ofta som det är möjligt. Ett exempel är bandspaghetti, där det är enkelt att ange 3 nystan per portion. Andra exempel är tomater och färska champinjoner.
- **Måttsatsen är färgkodad** för att stödja minnet. Gula måttet är till exempel alltid en tesked. När måttsats används anger receptet hela eller halva mått.
- **Linjal** har vi valt att använda i vissa fall, exempelvis för att visa hur mycket av en purjolök eller gurka som ska användas. En del personer kan behöva en färgmarkering på linjalen som stöd, till exempel en färgremsa vid 5 cm och en annan vid 10 cm.
- **Våg** finns med i undantagsfall. Att läsa av siffran på vågen är ofta enkelt, men att konkret förstå om mängden ska ökas eller minskas utifrån denna siffra kan vara svårt. Här behövs ofta hjälp av en stödperson.



besök www.matglad.nu här finns förslag på ett basförråd av redskap som är bra att ha i ett kök.



Decilitermått = dl



Matskedsmått = msk



Teskedsmått = tsk



Kryddmått = krm

färgkodad måttsats är ett bra stöd för minnet



Linjal

linjal förenklar och visar hur mycket man ska ha av till exempel gurka



Våg

med display på en våg blir det enklare att läsa av och få rätt mängd

Vid motoriska svårigheter

Ibland kan en funktionsnedsättning innebära att en person har minskad styrka eller svårt att koordinera rörelser. Andra kan ha skakningar eller bara ha en fungerande hand/arm.

Den som behöver sitta ner vid matlagningen kan få minskad kraft och styrka i armar och händer jämfört med den som står upp.

För att underlätta arbetet kan många vanliga redskap vara användbara liksom vissa specialredskap.

Det gäller att prova sig fram individuellt, det som passar den ena behöver inte passa den andra.

Prata med en arbetsterapeut i er kommun, på anhörigstödet eller habiliteringen i länet för att få ytterligare tips på bra hjälpmedel.

Om det ändå är svårt att t ex hacka eller skiva så finns ofta hackad lök, strimlade grönsaker och skivat kött i frys- eller kylskåpet.

Exempel på köksredskap som kan underlätta vid nedsatt styrka eller koordination

Antihalkdukar stabiliserar under skärbrädor, rivjärn och bunkar. En våt disktrasa kan fylla samma funktion.

Fixbräda är skärbrädor med piggar, där det också går bra att spänna fast t ex en bunke.

Skalare och andra redskap med breda grepp som är lättare att greppa (om) än smala och tunna.

Knivar och osthyvel med vinklade, ergonomiska handtag gör att mindre styrka behövs vid användning, jämfört med vanliga redskap.

Fjädrande sax som kräver mindre kraft än en vanlig sax. Vissa råvaror är enklare att klippa än att skära.

Sillock som spänns fast när vatten skall hällas av från t ex potatis. Ett alternativ är att hälla av maten över ett durkslag.

Kokkorg, silskopa eller spagettislev kan användas för att plocka upp t ex potatisar från kokvattnet, vilket kan vara lättare än att hantera sillock och tunga kastruller med hett vatten.

Grönsakshackare och grönsaksstrimlare finns av många olika slag. Dessa kan vara enklare för en funktionshindrad person att använda än en matberedare som ofta kräver att en stödperson är med.

Burköppnare av olika slag eftersom det ofta krävs ganska mycket handstyrka att öppna en burk med vacuum.

Grytvante med långt skaft kan minska risken för brännskador.

Vanliga köksredskap så som ett rivjärn med bred botten eller en matberedare kan också vara användbara hjälpmedel.

Exempel på bra redskap



Fixbräda



Redskap med breda grepp



Redskap med vinklade, ergonomiska handtag



Fjädrande sax



Sillock



Grytvante med långt skaft



Burköppnare

5. Att plocka fram och välja redskap: REFLEKTERA OCH DISKUTERA



DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Se över vilka redskap som finns i köket. Är det en bra grundutrustning anpassad efter de behov som finns?
2. Vilka redskap saknas eller fungerar dåligt? Vad skulle behöva kompletteras?
3. Skulle en matberedare underlätta?
4. Vilka köksredskap och hjälpmedel finns, som kan underlätta vid matlagning för de personer ni stöttar?



DILEMMAN

Elin tycker om att vara med i köket och hjälpa till när det är dags att laga mat. Ofta får hon uppgifter som att skala potatis, hacka grönsaker eller riva morötter. Det tar lång tid för Elin och hon är lite rädd att skära sig när hon använder kniven och att riva morötter är svårt. Personalen tröttnar och tar över jobbet från Elin. Elins intresse för att delta i köket avtar med tiden. Hon vill allt mer sällan vara med när personalen frågar henne.

Hur kan ni göra för att Elin ska hitta lusten att vara med igen?



TIPS!

- Se till att redskapen i köket är funktionsdugliga. Knivar, skalare och rivjärn blir slöa med tiden och behöver bytas ut eller slipas.
- Lägg en del av boendets budget på att förbättra och komplettera redskapen i köket. Matberedare, elvisp, mixerstav, antihalkunderlägg, lökhackare, vitlökspress, färgkodade måttSATSER etc.
- Knivar och saxar med ergonomiskt utformade handtag och grepp är ofta bra investeringar.
- En vattenkokare kan förkorta och förenkla många arbetsmoment.



Att använda MatGlad i praktiken ARBETSBOK 1

Ha fokus på de personer ni stöttar i arbetet och i era diskussioner.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

Till varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.

Kapitel 6: Handtvätt och råd innan matlagningen

Hygien viktigt inför matlagningen

När ni plockat fram råvaror och redskap är det snart dags att laga mat. Men innan dess kommer det alltid en påminnelse om att tvätta händerna. Först när händerna är tvättade och rutan är avböckad kan ni gå vidare i receptet.

Ni i personalen är viktiga förebilder för att motivera till bra hygienvanor. Som stödpersoner kan ni behöva stötta med olika rutiner som har med livsmedelshygien att göra.

Bra livsmedelshygien handlar om att måltiden vi äter ska vara säker; vi ska inte bli sjuka av maten. Det handlar också om att maten ska hålla sig fräsch och god så att vi inte behöver slänga mat i onödan. För den som har en allergi som kan ge upphov till allvarliga symtom är noggrann rengöring och bra rutiner i köket extra viktigt.

Arbetar ni i en gruppbostad så följ egenkontrollprogrammet som finns där.

Några grundläggande råd att tänka på innan matlagningen:



- Ta av ringar och klocka, kavla upp långa armar.
- Sätt upp långt hår, till exempel i en hästsvans.
- Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten innan du lagar mat.
- Använd rent förkläde.
- Laga inte mat om du är sjuk.
- Låt inte husdjur vara på köksbänk eller köksbord.

hygienplanschen finns att ladda ner på www.matglad.nu
Skriv gärna ut planschen och sätt upp den i köket.



uppmaning "Tvätta händerna" innan
ni kan gå vidare och laga mat



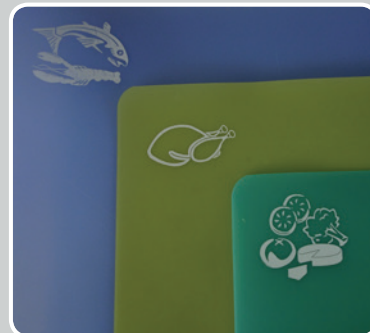
när händerna är tvättade
och rutan iöckad blir "Laga Mat" röd
och ni kan gå vidare

Livsmedelshygien i korthet

Livsmedelshygien omfattar många olika områden där ni som stödpersoner kan behöva hjälpa till. Nedan följer några kompletterande, kortfattade hygienråd.

- **Blanda aldrig råa produkter** av kött, kyckling, fisk och skaldjur samt deras köttsaft med rätter som är färdiga att äta. Speciellt kyckling och kött kan innehålla mikroorganismer som kan orsaka svåra infektioner.
- **Rengör och diska alltid verktyg**, skärbrädor, tallrikar och arbetsbänkar noggrant mellan olika arbetsuppgifter. Speciellt viktigt efter att de kommit i kontakt med rått kött, kyckling eller skaldjur. Tvätta även händerna.
- **Genomstek alltid fågel, fårs och de flesta sorters kött** (helt nötkött av god kvalitet kan stekas rosa) så dödas eventuella mikroorganismer. Lägst temperatur är 70 grader i "kärnan".
- **Tvätta händerna ofta** - innan du börjar laga mat, men också direkt efter att du hanterat rått kött, fisk och kyckling. Händerna ska också tvättas efter toalettbesök, snusning, rökning eller när någon snutit sig mm. Tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten och torka på papper (i eget hem kan ren handduk användas).
- **Laga inte mat till andra om du är sjuk!** Om du har, eller nyss haft magsjuka ska det gå minst 48 timmar efter sista symtomet innan du börjar laga mat. Laga heller inte mat om du har ont i halsen, är kraftigt förkyld eller har annan sjukdom som kan spridas via mat.
- **Använd engångshandskar** om du har sår på händerna. Engångshandskar ska bytas lika ofta som du annars skulle tvättat händerna.
- **Håll kall mat kall!** Kontrollera att temperaturen i kylan är 4–6 grader (max 8 grader).
- **Kyl ner mat som skall sparas** så snabbt som möjligt genom att t ex kyla maten i kallt vattenbad eller genom att placera maten ovanpå iskalla kylklampar. Det får ta absolut max 4 timmar för maten att bli kylskåpskall.
- **Byt handdukar och disktrasor regelbundet.** Ju fler i hushållet desto oftare. Tvätta dem i minst 60 grader i tvättmaskinen.
- **Diska rent och håll rent** i kök, kyl och förråd. Det blir renare att diska i diskmaskin än för hand.
- **Försök undvika att ha fingrar och händer i maten** mer än nödvändigt. Det är särskilt viktigt när det gäller kall eller avsvalnande mat som inte äts direkt.
- **Skilj på bäst före och sista förbrukningsdag!** Mat märkt med "bäst före" kan i de flesta fall ätas om den luktar och smakar gott samt ser bra ut. Lita på dina sinnen. Är livsmedlet märkt med "sista-förbrukningsdag" ska de inte användas efter att den dagen passerat.

Mer fakta och information finns också på www.livsmedelsverket.se



skärbrädor med tydliga symboler

Bra livsmedelshygien
handlar om bra råvaror,
renlighet och rätt temperaturer.

Temperaturer att minnas

Kylskåp 2–6° (max 8°)

Frys -18° eller kallare

Genomstekning av fågel, köttfärs
och de flesta köttslag 70–72°

Avsvalning till 8° får ta max 4 tim

Varmhållning vid minst 60°

6. Handtvätt och råd innan matlagningen: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Vilka rutiner har ni för handhygien innan ni lagar mat i gruppboendestad eller i eget boende?
2. Hur ofta byts handdukar och disktrasor?
3. Vad har ni för regler gällande ringar, klockor, långt hår, piercing m.m. i samband med matlagning?
4. Vilken temperatur är det i era kylar och frysar? Finns termometer?



DILEMMAN

Amina bor tillsammans med tre andra personer i en gruppboendestad där matglädjen är hög och matlagningen alternerar mellan de boende. Amina älskar att vara med och laga mat. Hon är snabblärd, har verkligen öga för att lägga upp maten fint och garnerar gärna och vackert. Personalen blir bekymrade för att hon upprepat har fingrarna i håret, öronen och ansiktet. Hon glömmer också att tvätta händerna mellan varven. Personalen känner sig osäkra på hur de skall agera utan att minska Aminas matlagningsglädje. De är överens om att Amina ska kunna fortsätta att använda sin förmåga och kreativitet i köket. Resonera om olika sätt att gå till väga.

Katja är nyinflyttad i en lägenhet i en gruppboendestad och idag ska hon vara med och laga mat till bostadens gemensamma fredagsmys. Hon har många ringar och armband som hon inte vill ta av sig innan matlagningen. Katja är påstridig och säger att det aldrig varit så noga där hon bodde innan. Då var det minsann ingen som tjafsade om att ta av smycken. Vilka argument använder ni?

Dennis smakar gärna på maten när ni lagar mat, vilket på ett sätt är bra eftersom han annars äter ganska ensidigt. Genom den ökade delaktigheten i matlagningen har variationsrikedomen sakta blivit större. När ni lagar mat tillsammans doppar han upprepade gånger fingrarna i maten och smakar. Det förekommer också att han smakar på råvaror innan de är tillagade. Vad gör ni?



TIPS!

- Sätt upp MatGlads hygienplansch i köket. Den påminner om vilka hygienrutiner som ska genomföras inför matlagning.
- Föregå med gott exempel som personal.
- Låt gärna rena smaskedar och rörslevar stå lättillgängligt under matlagningen för att underlätta hygienisk provsmakning.
- Köp in tåliga förkläden som är lätta att tvätta.
- Ha gärna 4°C i kylskåpet. Då förlängs hållbarheten jämfört med 8°C.



Att använda MatGlad i praktiken ARBETSBOK 1

Ha fokus på de personer ni stöttar i arbetet och i era diskussioner.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

Till varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.

Kapitel 7: Laga mat steg för steg

Om att laga ett receptet i MatGlad

Flera saker gör att appen MatGlad skiljer sig från en vanlig kokbok. Matlagningen blir både enklare och roligare för ovana matlagare och för dem som själva har svårt att planera arbetet.

Recepten i appen MatGlad underlättar för målgruppen genom att den:

- strukturerar arbetet utan för många korsande arbetsmoment
- tydligt visar vilka livsmedel och redskap som behövs
- presenterar en hel måltid med förvalda tillbehör
- ger anvisningar på enkel svenska och delar upp instruktionerna i flera, korta steg
- har inbyggda timrar som signalerar när ett moment är klart

Den vana matlagaren, t ex en stödperson, kan ibland känna en viss "stress" och osäkerhet av att inte se hela receptet på en gång.

Det är därför bra att läsa igenom receptet i förväg och våga lita på att appens arbetsätt fungerar för målgruppen.

När alla råvaror och redskap är avböckade och finns framme och händerna är tvättade leder den röda "**Laga mat**"-knappen vidare till själva matlagningen.



klicka på "Laga mat" och gå vidare till matlagningen

Nu startar matlagningen:

OBS! Instruktionerna kommer stegvis. Ett och samma recept består av flera klickbara sidor. Alla sidor är uppbyggda på samma sätt.

- Överst finns rubrik och bild på maträtten ni valt.
- En siffra i en cirkel visar vilken sida ni befinner er på.
- På anteckningsbladet finns en skriftlig instruktion över alla moment som ska göras i det aktuella steget.
- Under anteckningsbladet finns det en rad med små cirklar. Varje cirkel motsvarar ett steg i receptet. Cirklarna fylls med färg för varje steg ni utför och visar tydligt hur långt ni kommit i receptet.
- När ni utfört alla instruktioner i ett steg trycker ni på **"Nästa"** för att gå vidare i receptet.



klicka på "Nästa" för att komma till nästa steg i receptet

I läsplattor och i webversionen finns ytterligare funktioner:

Till höger i bild visas vilka ingredienser och redskap som behövs i det aktuella steget. Dessa bilder är klickbara. De förstoras samt visar vilka mängder som ska användas av livsmedlen.



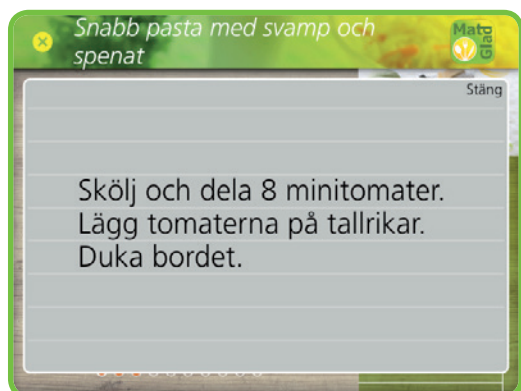
förstoring ingredienser



förstoring redskap



I det högra hörnet av anteckningsbladet, finns på läsplattor, ett förstoringsglas. Klicka på förstoringsglasen så blir texten större. I det läget syns inte övriga texter och bilder som kan upplevas som störande för en del personer. Förstoringen tas bort genom att klicka på **"stäng"** i höger hörn när ni vill gå vidare.



på läsplattor kan texten förstoras

Recepten innehåller ibland en del begrepp som kan vara svåra för nybörjaren att förstå, som sjuda och fräsa. Dessa ord är markerade med rött.

Klicka på den **"röda texten"** och en förklarande textruta visas.



klicka på den röda texten så visas en förklarande textruta

Äppen har en inbyggd timerfunktion:

I vårt exempel ska pasta koka. När vattnet kokat upp och pastan lagts i vattnet trycker ni på **"nästa"**. Då kommer timern fram och ni väljer själva hur många minuter pastan ska koka. Följ tidsanvisningen på pastans förpackning och använd + eller - för att ställa in tiden. Först när pastan kokar igen startar ni den grönvita timern genom att trycka på den.

Ha inte för bråttom här!

För de flesta maträtter har timern förutbestämda tider som inte går att ändra.

OBS! Se till att ljudet alltid är på!

Att timern är i gång syns i det högra nedre hörnet på sidan. Fortsätt med instruktionerna som följer under tiden som timern är igång.

Om ni hinner göra färdigt alla tillgängliga steg innan pastan är klar så kommer ni att se texten **"Vänta..."** tills signalen ljuder och det är färdigt.

TIPS! Passa på att diska undan och göra rent på arbetsplatsen om ni får väntetid.

Om ni fortfarande håller på med ett av stegen i receptet när koktiden är slut så kommer timern automatiskt att "bryta in" under matlagningen och ringa.

När tiden är ute startar ett ljudligt alarm och en pulserande bild visas. Timeralarmet stängs av genom att klicka på bilden.

Då kommer en grå ruta med en timertext som förklarar vad som skall göras. Följ instruktionerna och tryck sedan på **"Klar"**.



på timern ställs tiden in med + eller - enligt förpackningens anvisning



timern lägger sig i nedre högra hörnet och förstoras när ni klickar på den



stäng av larmet genom att klicka på "Stäng av larmet"

Det går alltid att backa i receptet genom att trycka på **"Bakåt"** och läsa en sida på nytt. Däremot går det inte att starta om timern igen när ni backar i receptet. Behöver ni starta om timern måste ni gå ur receptet och börja om från början igen.

TIPS! I de flesta fall räcker MatGlads egna timer. Men en extern timer kan vara bra att ha till hands. Externa timers finns även i olika modeller. Timerfunktion finns också i smartphones. Det finns också appar där flera tider kan läggas in och namnges. Till exempel kan en tid få namnet fisk och en annan tid få namnet potatis.



När allt är klart kommer ni till sista sidan. MatGlad uppmuntrar med **"Bra jobbat!"**.



I det nedre högra hörnet finns den lilla glada symbolen **"Favorit"**. Ett uppskattat recept kan favoritmarkeras även här genom att klicka på den symbolen. Den skiftar då från grå till grön, vilket visar att receptet är en favorit.



Om ni klickar på **"Till recept"** kommer ni tillbaka till MatGlads startsida.



det går att backa i recepten men timern kan inte startas om



avslutande sista sidan kommer med uppmuntran "Bra jobbat!"



här går även att markera receptet till "Favorit" genom att klicka på symbolen längst ner i högra hörnet

7. Laga mat steg för steg: REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Att dela upp receptet i många mindre steg gör matlagningen lättare för många. Vilka fördelar ser ni med detta?
2. Kan ni se att MatGlad även kan vara ett personaltöd?
3. Samir tycker inte om kokt potatis. Han vill hellre ha pasta eller bulgur. I appen går det inte att byta ingredienser. Hur kan ni hjälpa Samir?



DILEMMAN

TVÅ personer som bor i en gruppbostad ska för första gången laga mat tillsammans med hjälp av appen MatGlad. Den ena följer instruktionerna noga. Den andra personen är mycket ivrig och trycker allt för snabbt fram sidorna och de behöver därför backa för att komma tillbaka till rätt steg. Det uppstår konflikter dem emellan. Personalen känner kanske att de misslyckats med att använda appen som stöd för matlagning. Just nu skapar den istället en konflikt.

Vad kan göras annorlunda?



TIPS!

- Förbered er innan matlagningen genom att gå igenom receptets översikt som finns på receptets startsida (finns ej i iPhone).
- Tänk på att timerfunktionen inte fungerar om ni backar i receptet.
- Ha gärna en extra timer till hands. Det kan vara bra om ni behöver backa och timerfunktionen i MatGlad bryts. Eller om ni i något recept vill byta ut ingredienser med olika koktid, som exempel att byta potatis mot couscous.
- Arbetar ni med en person som inte kan läsa själv så läs upp instruktionerna och låt personen själv utföra momenten. Eller använd appen MatGlad-helt-enkelt.
- Försök som personal/stödperson att hålla "händerna på ryggen". Ju mer bekväm en person blir med att använda MatGlad, desto mer kan ni som är stödpersoner backa undan.
- Låt det ta tid! Räkna med att det tar längre tid att laga mat för en ovan person. Dubbla tiden för tillagning i början, jämfört med tiden det tar för er själva att laga mat.
- Förstora gärna texten i receptdelen om ni arbetar med läsplatta, även om personen ni jobbar med har en bra syn. Funktionen döljer då bilder och annat som kan upplevas störande för en del. Texten blir tydligare och det blir färre intryck.



Att använda MatGlad i praktiken ARBETSBOOK 1

Ha fokus på de personer ni stöttar i arbetet och i era diskussioner.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

Till varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.

Kapitel 8: Fixa matlåda

I detta kapitel går vi igenom när och hur uppmaning "Fixa matlåda" visas.

Handled till goda rutiner och bra matval för matlådan. Det är speciellt viktigt för dem som äter matlåda ofta. Bra mat förbättrar välbefinnande, hälsa och humör under hela dagen, på jobbet såväl som i skolan. Att ta med egen matlåda är ofta mycket förmånligt ekonomiskt.

OBS! Den som väljer att laga mat till 1 person i appen MatGlad lagar i praktiken 2 portioner. En portion för idag och en för matlådan. I slutet av recepten för 1 person uppmanas matlagaren att lägga hälften av maten i en matlåda.

Klicka på symbolen "Fixa Matlåda". Då önskar MatGlad en smaklig måltid! Det finns också en uppmaning om att kyla ner eller frysa in matlådan och matrester. Potatis och salladsrester ska alltid in i kylan.

Vill ni ha flera matlådor än en enda för att frysa in? Välj då att laga mat för 4 personer men var medvetna om att uppmaningen om att "Fixa Matlåda" inte dyker upp på slutet. Den instruktionen kommer bara då inställningen är för 1 person + matlåda. *Läs mer om matlåda i Arbetsbok 2, kapitel 12.*

TIPS! Här kanske ni stödpersoner behöver hjälpa till att ordna till matlådan på rätt sätt. Kalla såser och råkost ska till exempel inte läggas i samma matlåda som mat som ska värmas. Det kan också vara svårt att veta att gräddfilsås eller yoghurt inte passar i frysen.

På denna sista sida i MatGlad kan ni även markera, respektive avmarkera, symbolen "Favorit".

För att avsluta receptet och komma tillbaka till startsidan för MatGlad klickar ni på kryssset uppe i vänstra hörnet eller någonstans på den röda dekalen med "tummen upp" i mitten.



fixa matlåda



här går att markera receptet till "Favorit" genom att klicka på symbolen längst ner i högra hörnet

8. Fixa matlåda: REFLEKTERA OCH DISKUTERA



DISKUSSIONSFRÅGOR

1. På vilka sätt kan appen MatGlad underlätta för att fixa egen matlåda?
2. Vilka fördelar finns med att laga egen matlåda jämfört med att köpa färdiga maträtter eller att äta ute?
3. Vilka maträtter i MatGlad passar extra bra i matlådan?



DILEMMAN

Anton bor i en egen lägenhet som tillhör en servicebostad. Han har mycket ansträngd ekonomi, men köper ändå lunch på restaurang nästan varje dag eller köper hem dyr snabbmat. Stödpersonerna försöker få Anton att laga mat och fixa egna matlådor, vilket han har kapacitet till, men han vidhåller att maten i restaurangen är godare och att det är mycket enklare.

Hur kan personalen motivera Anton till att laga mat oftare?



TIPS!

- Om en person vill laga egna matlådor att frysa in kan ni hjälpa hen att anpassa vissa maträtter och recept för att bättre passa. Kanske behöver till exempel potatis i en maträtt bytas ut mot pasta eller gryn (exempelvis bulgur, couscous, matvete) och råkosten uteslutas för att istället kompletteras med frusna eller kokta grönsaker.
- Skaffa bra matlådor med stadiga och täta lock. Det finns matlådor både i glas och plast. Soppor och såsiga rätter kan passa bättre i små plasthinkar eller burkar med mycket täta lock. De läggs över på tallriken innan de värms.
- Skriv innehåll och datum på matlådan.
- Lägg matlådan i en extra plastpåse vid transport.



Att använda MatGlad i praktiken ARBETSBOOK 1

Ha fokus på de personer ni stöttar i arbetet och i era diskussioner.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

Till varje kapitel finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.

Kapitel 9: Att planera veckomatsedel med matglad

Låt MatGlads matsedel bidra till variation

I detta kapitel går vi igenom hur ni använder **"Matsedel"**, den grönmarkerade boksidan. Matsedelsdelen finns av utrymmesskäl inte i smartphones.

När ni skapar en matsedel i MatGlad kommer de personliga inställningarna som ni tidigare kan ha gjort (se kapitel 1), att användas. Inköpslistan skapas och recepten visas för det antal ni har valt, till exempel 2 personer.

Med en strukturerad matsedel är det lättare att få varierad mat och det bidrar till god matekonomi. Utgå gärna från en matsedelsmall med olika typer av rätter när ni skapar rutiner för matsedelsplaneringen.



Klicka på bokens grönmarkerade sida **"Matsedel"**.

I "veckomatsedel" finns ett veckouppslag, där dagens och kommande dagars datum visas med starkare färg än de som passerat. Datumen uppdateras löpande så att veckan ständigt är aktuellt. Det går att planera mat för den aktuella veckan, samt för den närmast följande veckan.

Ni väljer själv hur många dagar ni vill planera, det går att välja vilka veckodagar som helst och de behöver inte vara i rad. Exempelvis kan ni välja fredag, lördag och söndag i första veckan och tisdag i andra veckan. *Läs mer om matsedel i Arbetsbok 2, kapitel 11.*

För att tydliggöra veckodagarna används färgmarkering enligt det vedertagna TEACCH-systemet:

- måndag = grön
- tisdag = blå
- onsdag = grå
- torsdag = brun
- fredag = gul
- lördag = rosa
- söndag = röd

Onsdag är egentligen vit i TEACCH, men vit blev inte tillräckligt tydligt i appen MatGlad.



välja matsedel i MatGlad



det går att planera mat för den aktuella veckan och veckan efter



veckomatsedel med 3 inplanerade middagar / recept

Planera och välj:

OBS! Alla maträtter kan läggas in i matsedeln.
Men inte bröd, frukost eller efterrätt.

Klicka på den dag ni valt att planera mat för, exempelvis fredag.
Då kommer rutan **"Välj recept"** fram.
Här finns två alternativ att klicka på.

Välj ett
recept

"Välj ett recept"

innebär att ni själva gör ert val från MatGlads recept.

Välj recept
åt mej

"Välj ett recept åt mig"

innebär att appen slumpvis föreslår en maträtt.

Välj ett
recept

Vi antar nu att ni själva vill välja, och ni klickar därför på
"Välj ett recept". Då visas de olika receptkategorierna
som finns i **"Receptväljaren"** (se kapitel 2).

Om ni vill ha fisk klickar ni på denna kategori och väljer
sedan exempelvis **"Laxkuber med grönsaker i ugn"**



Välj själv recept eller låt slumpen välja



välj själv recept ur MatGlads receptväljare



här kan du spara recept, backa och välja
en annan maträtt eller stänga utan val



Vill ni byta recept så backa ett steg eller flera
genom att trycka på pilarna i övre vänstra hörnet.



Om ni inte vill ha något recept den aktuella dagen,
tryck på X:et i övre högra hörnet.

Spara

När ni trycker på knappen **"Spara"** i nedre högra
hörnet av rutan placeras receptet i fredagens ruta
i matsedeln.

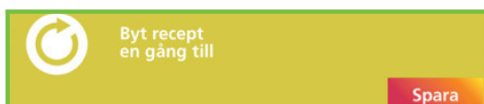
Välj recept
åt mej

En annan dag kanske ni vill få hjälp att välja maträtt. Klicka då på **"Välj ett recept åt mig"**.



låt appen välja receptet med slumpvals-knappen "Välj recept åt mig"

Då visas ett receptförslag, i detta exempel Cannelloni. Recepten slumpas fram, och det kommer olika recept varje gång ni klickar. Är ni nöjda med förslaget så klicka på **"Spara"**.



Annars klickar ni på den runda pilen med texten **"Byt recept en gång till"**, och upprepar tills det dyker upp ett recept ni är nöjda med.



appen föreslår nya rätter hur många gånger som helst

När ni sparar recept flyttar det till rätt ruta i Veckomatsedeln.

Om ni ångrar er och vill byta eller ta bort ett recept, så klicka på det aktuella receptet.



Klicka på **"Ta bort recept"**, när ni vill göra det. Ni får frågan **"Är du säker på att du vill ta bort den här?"** Klicka Ja. Gör om proceduren om ni vill välja ett annat recept.



byt, ta bort, eller läs om receptet

Handla ingredienser

I exemplet ovan är tre maträtter valda för den aktuella veckan:

- Laxkuber med grönsaker i ugn på fredag
- Fläskkotlett med potatis och grönsaker på lördag
- Kyckling med ljuvlig tomatås på söndag.



Klicka på **"Handla"** i det nedre högra hörnet så visas sidan med rubriken **"Handla för antal dagar"**. Alla recept som är valda och sparade i veckomatsedelns båda veckor visas.

Här väljer ni själva om ni vill handla till alla tre tillfällena, eller bara till ett eller två av dem. Välj de dagar som ska ingå i inköpslistan genom att klicka på dem.



De valda dagarna markeras då med en grön bock i övre högra hörnet.

Tryck därefter på **"Handla"** i nedre högra hörnet av skärmen. Då öppnas en ingredienslista som innehåller alla de ingredienser som behövs.



klicka på "Handla" för att gå vidare



alla recept valda i matsedelns visas



de dagar ni vill handla till ibockade

Handlingslista

Bocka av det som redan finns hemma genom att trycka på frågetecknet. Dessa ingredienser försvinner från listan och visas istället på höger sida, markerade med en grön bock. Tryck återigen på **"Handla"** i nedre högra hörnet när hela listan är genomgången. Den ser likadant ut som handlingslistan för ett recept.



"Ingredienslista" bocka av det som finns hemma innan du handlar

Se bilden till höger, i rubriken överst på sidan syns hur många dagar ni valt att handla för (finns i webversion och på läsplatta). I detta exempel "handla för 3 dagar".



"Handlingslista" bocka av ingredienserna när du handlar



Handlingslista fungerar på samma sätt som för enstaka recept (se kapitel 4). Bocka av varorna allteftersom ni handlar.

Listan kan skickas som ett mail eller sms, till sig själv eller till någon annan. När inköpslistan skickas kan den kompletteras genom att skriva in andra artiklar som till exempel mjölk eller frukt.

För att kunna skicka handlingslistan som:

SMS, då enheten måste ha ett simkort och ett fungerande abonnemang.

Mail, då enheten måste ha ett fungerande mailkonto.

Tips! Ha Om ni har en iPhone kopplad till samma konto som en iPad, så kan ni även se inköpslistan i er iPhone.

När alla varor är färdighandlade kommer ni vidare genom att klicka på **"Klar"**. Ni kommer då till den aktuella veckans matsedel i **"veckomatsedel"** eller direkt till dagens valda recept.



"Handlingslista" tryck på "Klar" så kommer du tillbaka "Veckomatsedel" eller så visas dagens recept direkt

Dags att laga mat från veckomatsedel

När det är dags att laga mat klickar ni på den gröna **"Matsedel-sidan"** och dagens valda måltid visas automatiskt. Nu ser bilden annorlunda ut än i planeringsskedet. I rutan finns liksom tidigare veckodag, datum samt en bild och titel på maträtten. Men nu finns även en orange cirkel **"Laga mat"**. När ni klickar på den öppnas startsidan för receptet.



Om ni har ställt in en tid i appens **"Inställningar"** om påminnelse för matlagning (se kapitel 1) så ljuder en signal vid den valda tidpunkten.

Tryck på **"Laga mat"** och följ alla instruktioner precis som tidigare beskrivet (se kapitel 4–8).



när ni öppnar matsedeln kommer dagens valda recept upp automatiskt



klicka på "Laga mat" för att gå vidare

TIPS! Planera en varierad matsedel genom att ha olika typrätter, exempelvis:

Måndag:	Soppa	
Tisdag:	Fisk	
Onsdag:	Vegetarisk	
Torsdag:	Ägg/Sallad/Pasta	
Fredag:	Fredagsmys	
Lördag:	Kött	
Söndag:	Kyckling	



veckomatsedel med 7 dagar inplanerade

9. Att planera veckomatsedel: REFLEKTERA OCH DISKUTERA



DISKUSSIONSFRÅGOR

1. Hur planerar ni matsedel och inköp idag? På vilka sätt går det att tillsammans med de ni stöttar utveckla detta ytterligare?
2. Vad ser ni för fördelar med att göra inköpen efter en planerad matsedel?
3. Hur tror ni att en planerad matsedel påverkar livsmedelsbudgeten?
4. Hur kan en matsedel på sikt påverka hälsan hos de personer ni stöttar?
5. Vad ser ni för fördelar med att planera matsedel i MatGlad för de ni stöttar?
6. På vilka sätt skulle det kunna underlätta för arbetslaget?



DILEMMAN

I en personalgrupp finns många olika viljor vad gäller maten och måltiderna på boendet. En person tycker inte att någon matsedel behövs, en annan förespråkar absolut en populär diet och en tredje vill köpa in en färdig matkasse från en lokal leverantör. På vilka sätt kan personalen komma vidare och samtidigt involvera de boende att bli delaktiga i matval och matlagning?

Beskriv också hur appen MatGlad kan vara ett stöd.



TIPS!

- Involvera de personer eller den personen ni arbetar med, så att de är med och gör ett aktivt receptval. För den som inte är så van vid att välja kan det behövas en del övning.
- Om ni vill skriva ut en matsedel från läsplattan för att sätta upp på anslags-tavlan, så går det enkelt att ta en skärmbild eller ett foto. Den kan ni sedan skicka till en dator och skriva ut därifrån. Med trådlöst nätverk går det ofta bra att skriva ut direkt från läsplattan.
- Markera gärna vem som valt dagens maträtt. Hen kan med fördel även vara med och laga maten.



Om MatGlad

MatGlad är ett koncept som består av flera olika delar och drivs av Hushållningssällskapet Väst. De olika delarna kompletterar varandra och stöttar personer med intellektuella funktionsnedsättningar till matglädje, bra matvanor och ökad självständighet. I detta arbete är personal och anhöriga en viktig grupp för att förmedla kunskap och ett bra förhållningssätt till mat och måltider.

Appen MatGlad är ett pedagogiskt verktyg som gör det lätt att laga mat för personer som har svårt att följa ett vanligt recept. MatGlad ger helt nya möjligheter att följa ett recept jämfört med en vanlig kokbok. Tydliga bilder och symboler, smarta inköpslistor och recept upplagda i korta beskrivningar steg för steg, bidrar till att ge matlust och matglädje.

Arbetet med att utveckla och producera appen MatGlad har finansierats av Arvsfonden. MatGlad har fått flera utmärkelser och var en av vinnarna i Post- och Telestyrelsens innovationstävling 2015. MatGlad blev också utsedd till "Årets Guldkorn" 2016 av Arvsfonden i kategorin funktionsnedsättning. 2017 belönades apparna Matglad och Matglad-helt-enkelt med Västra Götalandsregionens folkhälsopris.

Idén att utveckla MatGlad e-skola var den bästa innovationsidén inom e-hälsa 2015 och belönades med Kvalitetsmässans "Sveapris". Prispengarna har använts för att utveckla den här e-skolan. Bakom utmärkelsen står Sveriges Kommuner och Landsting, Socialdepartementet, VINNOVA och Kvalitetsmässan, Socialstyrelsen, Famna, Sveriges läkarförbund, SBU, Vision, Sveriges Socialchefer, Swedish Medtech, Sveriges Farmaceuter, Vårdförbundet, Vårdalstiftelsen och Vårdföretagarna. Ett bidrag har också erhållits från Stiftelsen Praktiska Hushållsskolans donationsfond.

MatGlad e-skola ska tillgodose behovet av utbildning för personal som arbetar inom funktionshinderverksamheten om hur appen MatGlad kan användas i den dagliga verksamheten som en hjälp i att stötta till bra mat, måltider och hälsa.

MatGlad-helt-enkelt är en kokboksapp för dem som inte kan läsa. Den innehåller filmade sekvenser och tal.

MatGlad ambassadörerna är utbildade personer med en lindrig intellektuell funktionsnedsättning som visar andra hur appen MatGlad används.

Välkommen på middag är ett koncept där personer med intellektuell funktionsnedsättning fixar middagsträffar som skapar social samvaro och måltidsglädje.

Kokboken MatGlad är ett komplement till appen MatGlad där recepten från appen MatGlad presenteras i bokform.

Läs mer om MatGlad och om de olika koncepten på www.matglad.nu



Hushållnings sällskapet

Mat och hälsa är ett roligt och stort ämne

Välkommen att utbilda och utveckla dig och din verksamhet tillsammans med oss.

***Hushållningssällskapet**s matkonsulter bygger sin verksamhet på kunskap, engagemang och ett brinnande intresse för matens betydelse för vår hälsa och miljö. Genom våra utbildningar och det utvecklingsarbete vi bedriver vill vi förmedla kunskap och matglädje. Naturligtvis anpassat till de människor vi möter i skilda miljöer och grupper. Vi vill stimulera till medvetna livsmedelsval, bra måltidsmiljöer och verka för en sund inställning till mat utan att krängla till det.*

***Vi utbildar** dem som arbetar med mat och måltider på något sätt; i vård, skola och omsorg, i storhushåll och restaurang, butikspersonal men också olika konsumentgrupper. **Inom funktionshinderverksamheten** arbetar vi med områden som t ex inspirerande matlagning, livsmedelshygien, mat och hälsa samt specialkost. Vi genomför även utbildningar om hur appen MatGlad kan användas som ett verktyg för att inspirera till bättre matvanor och hälsa hos människor som behöver extra stöd.*

*Våra uppdragsgivare möter oss genom **föreläsningar, utbildningar, seminarier** och olika nationella eller regionala **utvecklingsprojekt**. Vi arbetar med både små och stora företag, organisationer och myndigheter. Det ger oss stor bredd och lyhörighet inför våra uppdragsgivare. I våra uppdrag varvar vi ofta **teori och praktisk** matlagning med provsmakning.*

*Hushållningssällskapet*s matkonsulter arbetar i enighet med Nordiska Näringsrekommendationer och de svenska matråd som innebär bra mat för både hälsa och miljö. Som oberoende och fristående kunskapsorganisation bygger vi våra utbildningar på väl förankrad kunskap. Matkonsulter som är verksamma på Hushållningssällskapet är kostekonomer, dietister, hushållslärare eller livsmedelsagronomer.

Läs mer om Hushållningssällskapets utbildningar och utvecklingsarbete inom området mat på:

www.hushallningssallskapet.se/tjanster-produkter/livsmedel-mat-och-halsa/

Hushållningssällskapet är en modern organisation med lång historia.

Matkonsulterna är en aktiv del inom organisationen som även innefattar andra kunskapsområden. Idag finns vi i flera olika regioner, från Skåne till Norrbotten. Sammanlagt finns cirka 700 medarbetare.

Läs mer om Hushållningssällskapet på: www.hushallningssallskapet.se

