



Läs mer om MatGlad-familjen på [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)  
Där finns delar av materialet som nedladdningsbar PDF, fakta,  
filmer, rapporter, reportage och aktuell information m.m.

## Vill du beställa MatGlad e-skola?

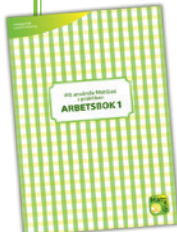
Arbetsböckerna levereras spiralbundna och med omslag av skyddande plast!

Kostnad per styck för  
Arbetsbok 1 & Arbetsbok 2  
är **250 kr + moms.**

Vid beställning av både Arbetsbok 1  
& Arbetsbok 2 så betalar du  
endast **400 kr + moms.**

Frakt tillkommer på alla beställningar.

Läs mer om materialet och beställ på  
[www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)



VINNARE AV



**MatGlad e-skola** har gjorts möjlig genom att Hushållningssällskapet Väst 2015 vann Sveapriset för projektidén som innebar att utveckla en utbildning kring mat och hälsa för personal som arbetar inom funktionshinderksamheten.

**Juryns motivering löd:** "MatGlad är en kokboks-app som på ett pedagogiskt sätt, steg för steg med enkla texter och bilder visar vilka verktyg och ingredienser som behövs när maten ska lagas. Projektet fokuserar på en viktig och stor målgrupp, har stor skalbarhet och kan med fördel överföras till många andra grupper i samhället. Vidare visar projektet att innovativt tänkande inte enbart handlar om att utveckla nya saker utan lika mycket om att paketera all dagliga göranden och processer på ett smart och ändamålsenligt sätt."

Stöd för MatGlad e-skola har också erhållits från Stiftelsen Praktiska Hushållskolans Donationsfond.

Hushållningssällskapet är en modern organisation med lång historia. Sedan början på 1900-talet har matkonsulterna varit en aktiv del av verksamheten som även innefattar kunskapsområden som Landsbygd och Lantbruk. Idag finns Hushållningssällskapen i 17 olika regioner i Sverige, från Skåne till Norrbotten. Sammanlagt inom Hushållningssällskapen finns cirka 700 medarbetare. Läs mer om Hushållningssällskapen på [www.hushallningssallskapet.se](http://www.hushallningssallskapet.se)

För mer information om MatGlad e-skola, kontakta:

**Cecilia Sassa Corin**

Matkonsult

0521-725561, 070-6322344

[cecilia.corin@hushallningssallskapet.se](mailto:cecilia.corin@hushallningssallskapet.se)

**Margareta Frost Johansson**

Utvecklingsledare/Seniorkonsult

0521-725560, 070-5407475

[Margareta.frost@hushallningssallskapet.se](mailto:Margareta.frost@hushallningssallskapet.se)

Hushållnings  
sällskapet



**MatGlad** – vinnare  
av Sveapriset 2015  
**MatGlad e-skola**  
är en del av  
MatGlad familjen



**MatGlad**  
kokboksapp på lätt svenska  
**MatGlad helt enkelt**  
kokboksapp med film och talstöd  
**Kokboken MatGlad**  
**Välkommen på middag**  
middagsträffar  
**MatGlad-ambassadörerna**  
Läs mer om MatGlad familjen på  
[www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)



**MatGlad e-skola** är ett utbildningsmaterial om mat och måltider som ger kunskap och vägledning för personal som arbetar inom funktionshinderverksamhet.

**MatGlad e-skola** utgår från appen MatGlad och är uppdelad i två arbetsböcker. **Arbetsbok 1** ger en fördjupad guidning genom appen MatGlad och **Arbetsbok 2** innehåller fakta om mat och måltider.

**Arbetsböckerna** innehåller praktiska och enkla råd om hur appen MatGlad kan användas vid matsedelplanering, inköp och matlagning. MatGlad e-skola är också en faktabas om mat och hälsa, måltidsmiljö, förvaring, ekonomi och mycket annat.

Tillsammans ger de båda arbetsböckerna inspiration samt konkreta verktyg för att skapa bra måltider och bättre hälsa hos personer med funktionsvariationer.



**MatGlad e-skola** kan med fördel användas av en arbetsgrupp som tillsammans diskuterar olika dilemman kring mat och måltider som är kopplade till varje kapitel. Utbildningen stärker motivationsarbetet för bättre hälsa och skapar en gemensam värdegrund för måltidsarbetet.



## MatGlad e-skola består av flera delar

**Arbetsbok 1** visar hur appen MatGlad används i praktiken, steg för steg med texter och bilder, varvat med praktiskt tips och råd.

### I Arbetsbok 1 ingår två arbetshäften, Reflektera och diskutera & Handlingsplan:

**Arbetsbok 1 screen** är en steg-för-steg version med bilder och korta texter som visas på skärm eller i storbild.

- Arbetshäftet "Reflektera och diskutera" innehåller diskussionsfrågor, dilemman och tips. I det häftet kan arbetsgruppen anteckna vad de pratat om och vad man har kommit fram till.
- Arbetshäftet "Handlingsplan" är ett underlag där arbetsgruppen kan skriva ner vilka förändringar som man beslutar att genomföra "direkt" och vilka mål gruppen har på sikt.



**Arbetsbok 2** innehåller grundläggande information och fakta om mat och måltider blandat med handfasta förslag och praktiska råd. Arbetsgruppen får en fördjupad kunskap om bra matval, livsmedelskunskap, näringslära, specialkost, matsedelplanering, matlåda, livsmedelshygien, miljö med mera. Allt baserat på aktuell forskning och vedertagna riktlinjer. I arbetsbok två ingår även diskussionsfrågor, dilemman och tips.



**Kokboksappen MatGlad** vänder sig till personer som behöver lite extra stöd i matlagningen. Många med funktionsvariationer behöver stöd och hjälp för att förbättra sina måltider både ur ett kort- och långsiktigt hälsoperspektiv. Därför är personalen en viktig resurs i sammanhanget för motivation och stimulans.