

ARBETSBOK 1: Kapitel 1
**Att använda
appen MatGlad**
REFLEKTERA OCH DISKUTERA





Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 1

MatGlad e-skola är ett utbildningsverktyg i flera delar

*Arbetsbok 1 av MatGlad e-skola visar hur receptappen 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 funktionshinder- verksamheten, men kan också vara ett praktiskt stöd för alla. Samla gärna arbetsgruppen och gå igenom **Arbetsbok 1 tillsammans**. **Arbetsbok 1 finns som ett häfte eller en bok, men också som en screenversion** på www.matglad.nu där ni praktiskt kan arbeta er igenom arbetsbok 1 pedagogiskt och enkelt steg-för-steg. **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.*

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 resultat av utbildningen.

*I slutet av varje kapitel i **Arbetsbok 1** finns **diskussionsfrågor, dilemman och tips** som är kopplade till innehållet. Dessa finns samlade i arbetsdokumenten **”Reflektera och diskutera”** som du nu har i din hand. Här kan ni anteckna vad ni diskuterat och pratat om. Läs gärna dessa frågor och dilemman innan ni går igenom kapitlet och ha med er dem i tankarna under arbetet.*

*När ni är klara med diskussionsfrågor och dilemman går ni vidare till dokumentet **”Handlingsplan”**. Det är ett arbetsdokument där ni kan skriva ner vilka förändringar som ni beslutar att genomföra ”direkt” och vilka mål ni har på sikt.*

*MatGlad e-skola består även av **Arbetsbok 2; Mer om mat och måltider** som är ett kunskaps- och faktamaterial om mat och hälsa, måltidsmiljö, matlagning, portionsstorlekar, bra livsmedelsval och mycket annat. Allt material finns samlat på www.matglad.nu*

Under arbetet:

***Ha fokus på de personer ni stöttar** 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.*



Hushållnings
sällskapet



© 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



1: Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Vilka av de personer ni arbetar med kan ha nytta och glädje av att använda MatGlad?

Diskussionsfråga 2:

Hur skulle ni göra inställningarna för en tilltänkt person i appen MatGlad?

Diskussionsfråga 3:

Vad finns det för fördelar med att få en påminnelse från appen om att laga mat eller att gå och handla?



1: Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! *Titta gärna på demofilmerna om appen MatGlad för att komma igång! Ni hittar dem genom att klicka på "Om MatGlad" på appens startsida.*

TIPS! *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.*

TIPS! *Personer som enbart har appen i sin smartphone har inte tillgång till Matsedeln. Hjälp gärna personen att göra en veckomatsedel på papper. Mer om veckomatsedel, se kapitel 9.*

TIPS! *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.*

TIPS! *Välj något av recepten utan timerfunktion när ni arbetar igenom appen första gången. Pannkakor med lax och keso eller Kycklingsallad är exempel på recept utan timer.*



Hushållnings
sällskapet



