

Att använda MatGlad  
i praktiken

# HANDLINGSPLAN





Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

## Att använda MatGlad **HANDLINGSPLAN**

*MatGlad e-skola är ett utbildningsverktyg i flera delar.*

*MatGlad e-skola består av tre 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 funktionshinderverksamheten, 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](http://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**”. 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**” som du nu har i din hand. 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](http://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](http://www.hushallningssallskapet.se)

Grafisk Form: Per Fång, KOM design



Att använda MatGlad i praktiken **HANDLINGSPLAN**

---

## Index:

<b>1. ATT ANVÄNDA APPEN MATGLAD</b> .....	4
<b>2. RECEPTVÄLJAREN</b> .....	6
<b>3. VÄLJA RECEPT</b> .....	8
<b>4. ATT PLOCKA FRAM OCH VÄLJA INGREDIENSER</b> .....	10
<b>5. ATT VÄLJA OCH PLOCKA FRAM REDSKAP</b> .....	12
<b>6. HANDTVÄTT OCH RÅD INNAN MATLAGNINGEN</b> .....	14
<b>7. LAGA MAT STEG FÖR STEG</b> .....	16
<b>8. FIXA MATLÅDA</b> .....	18
<b>9. ATT PLANERA VECKOMATSEDEL</b> .....	20





# Kapitel 1: ATT ANVÄNDA APPEN MATGLAD

HANDLINGSPLAN - NU

Datum:

---

Närvarande:

---

---

1. Vad kan vi göra i morgon?

---

---

---

2. Hur ska vi göra?

---

---

---

3. Vilka ska göra det?

---

---

---

4. När ska vi börja med det?

---

---

---

---

5. När ska vi följa upp hur det blev?

---

---

---



## **Kapitel 1: ATT ANVÄNDA APPEN MATGLAD**

### HANDLINGSPLAN - FRAMÖVER

Datum:

Närvarande:

**6. Vad kan vi göra på sikt?**

---

---

---

---

**7. Hur ska vi göra?**

---

---

---

---

**8. Vilka ska göra det?**

---

---

---

**9. När ska vi börja med det?**

---

---

---

---

**10. När ska vi följa upp hur det blev?**

---

---

---



## Kapitel 2: RECEPTVÄLJAREN

HANDLINGSPLAN - NU

Datum:

---

Närvarande:

---

---

1. Vad kan vi göra i morgon?

---

---

---

2. Hur ska vi göra?

---

---

---

3. Vilka ska göra det?

---

---

---

4. När ska vi börja med det?

---

---

---

---

5. När ska vi följa upp hur det blev?

---

---

---



## Kapitel 2: RECEPTVÄLJAREN

### HANDLINGSPLAN - FRAMÖVER

Datum:

Närvarande:

6. Vad kan vi göra på sikt?

7. Hur ska vi göra?

8. Vilka ska göra det?

9. När ska vi börja med det?

10. När ska vi följa upp hur det blev?



## Kapitel 3: ATT VÄLJA RECEPT

HANDLINGSPLAN - NU

Datum:

---

Närvarande:

---

---

1. Vad kan vi göra i morgon?

---

---

---

2. Hur ska vi göra?

---

---

---

3. Vilka ska göra det?

---

---

---

4. När ska vi börja med det?

---

---

---

---

5. När ska vi följa upp hur det blev?

---

---

---





## **Kapitel 3: ATT VÄLJA RECEPT**

### HANDLINGSPLAN - FRAMÖVER

Datum:

Närvarande:

**6. Vad kan vi göra på sikt?**

---

---

---

---

**7. Hur ska vi göra?**

---

---

---

---

**8. Vilka ska göra det?**

---

---

---

**9. När ska vi börja med det?**

---

---

---

---

**10. När ska vi följa upp hur det blev?**

---

---

---



## **Kapitel 4: ATT PLOCKA FRAM OCH VÄLJA INGREDIENSER**

### HANDLINGSPLAN - NU

**Datum:**

---

**Närvarande:**

---

---

**1. Vad kan vi göra i morgon?**

---

---

---

**2. Hur ska vi göra?**

---

---

---

**3. Vilka ska göra det?**

---

---

---

**4. När ska vi börja med det?**

---

---

---

---

**5. När ska vi följa upp hur det blev?**

---

---

---



## **Kapitel 4: ATT PLOCKA FRAM OCH VÄLJA INGREDIENSER**

### HANDLINGSPLAN - FRAMÖVER

Datum:

Närvarande:

**6. Vad kan vi göra på sikt?**

---

---

---

---

**7. Hur ska vi göra?**

---

---

---

---

**8. Vilka ska göra det?**

---

---

---

**9. När ska vi börja med det?**

---

---

---

---

**10. När ska vi följa upp hur det blev?**

---

---

---



## Kapitel 5: ATT VÄLJA OCH PLOCKA FRAM REDSKAP

### HANDLINGSPLAN - NU

Datum:

---

Närvarande:

---

---

1. Vad kan vi göra i morgon?

---

---

---

2. Hur ska vi göra?

---

---

---

3. Vilka ska göra det?

---

---

---

4. När ska vi börja med det?

---

---

---

---

5. När ska vi följa upp hur det blev?

---

---

---



## **Kapitel 5: ATT VÄLJA OCH PLOCKA FRAM REDSKAP**

### HANDLINGSPLAN - FRAMÖVER

Datum:

Närvarande:

**6. Vad kan vi göra på sikt?**

---

---

---

---

**7. Hur ska vi göra?**

---

---

---

---

**8. Vilka ska göra det?**

---

---

---

**9. När ska vi börja med det?**

---

---

---

---

**10. När ska vi följa upp hur det blev?**

---

---

---



## Kapitel 6: HANDTVÄTT OCH RÅD INNAN MATLAGNING

### HANDLINGSPLAN - NU

Datum:

---

Närvarande:

---

---

1. Vad kan vi göra i morgon?

---

---

---

2. Hur ska vi göra?

---

---

---

3. Vilka ska göra det?

---

---

---

4. När ska vi börja med det?

---

---

---

---

5. När ska vi följa upp hur det blev?

---

---

---



## **Kapitel 6: HANDTVÄTT OCH RÅD INNAN MATLAGNING**

### **HANDLINGSPLAN - FRAMÖVER**

Datum:

Närvarande:

**6. Vad kan vi göra på sikt?**

---

---

---

---

**7. Hur ska vi göra?**

---

---

---

---

**8. Vilka ska göra det?**

---

---

---

**9. När ska vi börja med det?**

---

---

---

---

**10. När ska vi följa upp hur det blev?**

---

---

---



## Kapitel 7: LAGA MAT STEG FÖR STEG

HANDLINGSPLAN - NU

Datum:

---

Närvarande:

---

---

1. Vad kan vi göra i morgon?

---

---

---

2. Hur ska vi göra?

---

---

---

3. Vilka ska göra det?

---

---

---

4. När ska vi börja med det?

---

---

---

---

5. När ska vi följa upp hur det blev?

---

---

---





## **Kapitel 7: LAGA MAT STEG FÖR STEG**

### **HANDLINGSPLAN - FRAMÖVER**

Datum:

Närvarande:

**6. Vad kan vi göra på sikt?**

---

---

---

---

**7. Hur ska vi göra?**

---

---

---

---

**8. Vilka ska göra det?**

---

---

---

**9. När ska vi börja med det?**

---

---

---

---

**10. När ska vi följa upp hur det blev?**

---

---

---



## Kapitel 8: ATT FIXA MATLÅDA

### HANDLINGSPLAN - NU

Datum:

---

Närvarande:

---

---

1. Vad kan vi göra i morgon?

---

---

---

2. Hur ska vi göra?

---

---

---

3. Vilka ska göra det?

---

---

---

4. När ska vi börja med det?

---

---

---

---

5. När ska vi följa upp hur det blev?

---

---

---



## **Kapitel 8: ATT FIXA MATLÅDA**

### HANDLINGSPLAN - FRAMÖVER

Datum:

Närvarande:

**6. Vad kan vi göra på sikt?**

---

---

---

---

**7. Hur ska vi göra?**

---

---

---

---

**8. Vilka ska göra det?**

---

---

---

**9. När ska vi börja med det?**

---

---

---

---

**10. När ska vi följa upp hur det blev?**

---

---

---



## Kapitel 9: ATT PLANERA VECKOMATSEDEL

HANDLINGSPLAN - NU

Datum:

---

Närvarande:

---

---

1. Vad kan vi göra i morgon?

---

---

---

2. Hur ska vi göra?

---

---

---

3. Vilka ska göra det?

---

---

---

4. När ska vi börja med det?

---

---

---

---

5. När ska vi följa upp hur det blev?

---

---

---



## **Kapitel 9: ATT PLANERA VECKOMATSEDEL**

### HANDLINGSPLAN - FRAMÖVER

Datum:

Närvarande:

**6. Vad kan vi göra på sikt?**

---

---

---

---

**7. Hur ska vi göra?**

---

---

---

---

**8. Vilka ska göra det?**

---

---

---

**9. När ska vi börja med det?**

---

---

---

---

**10. När ska vi följa upp hur det blev?**

---

---

---



## 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 Guldorn" 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](http://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 Hushållningssällskapet**s utbildningar och utvecklingsarbete inom området mat på:

[www.hushallningssallskapet.se/tjanster-produkter/livsmedel-mat-och-halsa/](http://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](http://www.hushallningssallskapet.se)

