

Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 1

Att använda appen
MatGlad





Att använda Appen MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 1

Att använda appen MatGlad

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

Tänk praktisk 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.

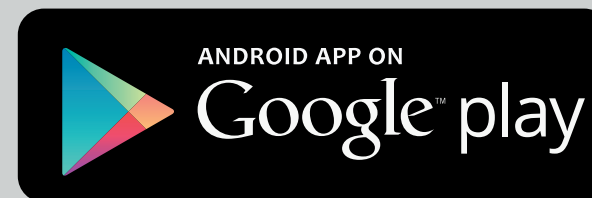
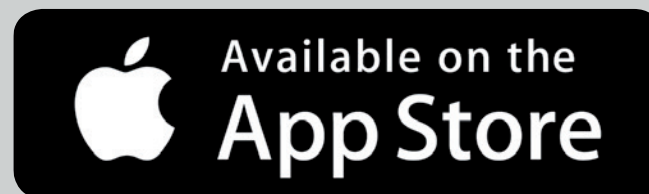


Hushållnings
sällskapet



1.1 Att använda appen MatGlad

Ladda ner appen



På www.matglad.nu finns länkar till Appstore och Google Play där kan ni ladda ner appen MatGlad till läsplatta eller smartphone. Där finns också en länk till webbversionen så ni kan arbeta med appen i datorn.

OBS! Appen är omfattande, därför krävs uppkoppling till Wi-Fi när den laddas ner. Ett mobilt nätverk är inte tillräckligt.

1.2 Att använda appen MatGlad

Finns för alla plattformar



MatGlad finns för alla plattformar; läsplatta, smartphone och dator.

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

1.3 Att använda appen MatGlad

Appens startside



Startsidan ser olika ut beroende på om ni använder läsplatta, dator eller smartphone. Appen MatGlad skiljer sig åt en aning beroende på vilket operativsystem som används (iOS eller Android) men basfunktionerna är mycket lika.

OBS! Tänk på att alla funktioner inte finns i smartphone och webbversion, till exempel finns inte matsedelsfunktion i smartphone.

1.4 Att använda appen MatGlad

Appens start sida



När ni öppnar MatGlad i läsplattan eller på datorn ser ni en uppslagen bok. Den röda delen innehåller olika recept och i den gröna delen kan ni skapa en matsedel av recepten som finns i appen.

OBS! I smartphone finns bara receptdelen.

1.5 Att använda appen MatGlad

Om appen MatGlad



*Ett klick på symbolen MatGlad leder till sidan **“MatGlad för inspiration och stöd”**. Här finns två demofilmer, den ena visar hur receptboken används och den andra hur en veckomatsedel planeras.*

TIPS! Titta gärna på filmerna innan du börjar använda appen.



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

1.6 Att använda appen MatGlad

Inställningar i appen MatGlad



I "Mina inställningar" kan ni ställa in antal personer och välja att få påminnelser när det är dags att handla och laga mat.

OBS! På smartphones och i webversionen kan ni endast välja antal personer.

1.7 Att använda appen MatGlad

Inställningar – Antal personer



*I MatGlad kan ni välja att laga mat till 1,2 eller 4 personer.
Valet styr sedan antal portioner i alla recept.*

OBS! Antalet personer kan alltid ändras i varje enskilt recept.

1.8 Att använda appen MatGlad

Inställningar – Antal personer + matlåda



Den som väljer att laga mat till 1 person kommer i praktiken ändå att laga 2 portioner. I slutet av receptet uppmanas matlagaren att lägga en portion i matlåda.

OBS! Väljer ni att laga mat till 2 eller 4 personer kommer ingen uppmaning om att lägga mat i matlåda.

1.9 Att använda appen MatGlad

Inställningar – Påminnelse "Dags att laga mat"



Den som behöver en påminnelse när det är dags att laga mat kan få det. Påminnelsefunktionerna finns i läsplatta, men inte i smartphones eller i webbversionen.



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

1.10 Att använda appen MatGlad

Inställningar – Påminnelse "Dags att handla"



Den som behöver en påminnelse när det är dags att handla mat kan få det. Påminnelsen om att handla kommer dagen innan det är dags att laga mat.



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

1. Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 1



DISKUSSIONSFRÅGOR



DILEMMAN



TIPS!

*Efter varje kapitel följer diskussionsfrågor, dilemman och tips att arbeta vidare med i grupp. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som blir resultat av e-skolan. Arbetsdokumenten "**Reflektera och diskutera**" och "**Handlingsplan**" finns som bilagor att skriva ut på www.matglad.nu där kan ni anteckna vad ni diskuterar och kommer fram till.*



1.1 Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 1:

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



1.2 Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 2:

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



1.3 Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 3:

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



1.4 Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA:

Nina har eget boende och 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?



1.5 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 startside.



1.6 Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

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 inköpslistan i kapitel 4 och 9.



1.7 Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Personer som enbart har appen i sin smartphone har inte tillgång till Matsedeln.

Hjälp gärna den person ni stöttar att göra en veckomatsedel på papper, se kapitel 9.



1.8 Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

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.



1.9 Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

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.

