

Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 3

Välja recept





Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 3

Välja recept

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



3.1 Välja recept

Om recepten och urvalet



Personalen är betydelsefulla förebilder. Inte minst för att stimulera och motivera till hälsosamma val när det gäller mat, motion och rörelse i vardagen. Motivera och guida till bra matval med MatGlad.

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

3.2 Välja recept

Öppna receptdelen

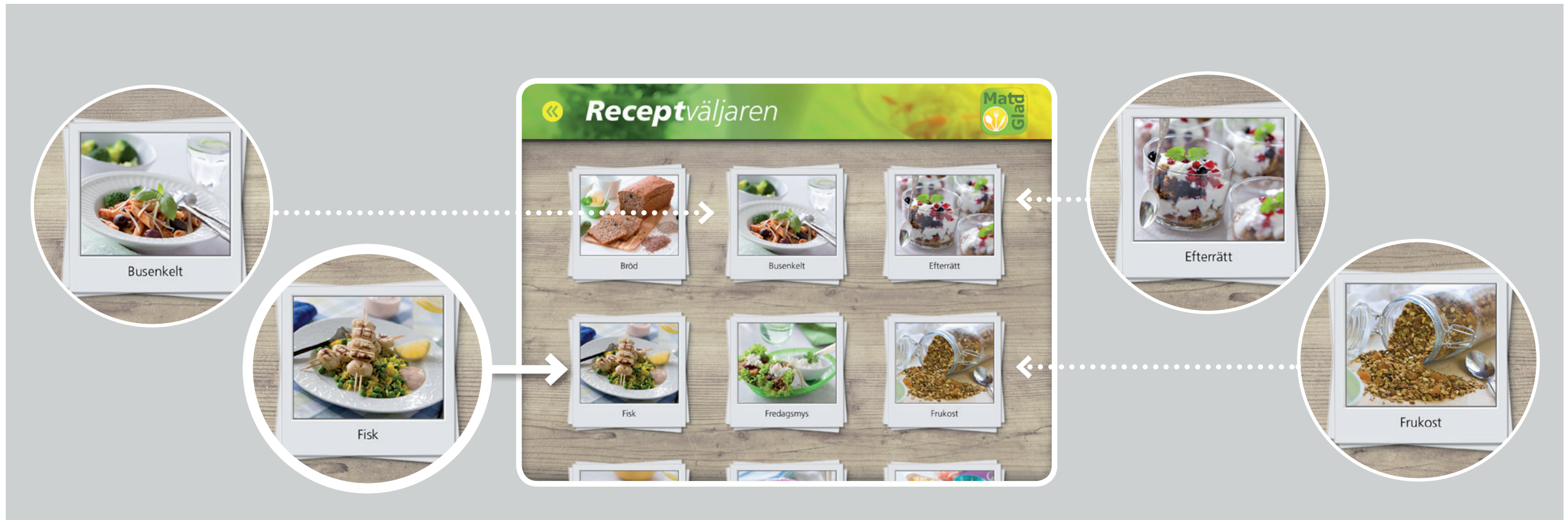


*För att välja recept klickar du på den röda sidan **"Recept"**.
Då kommer ni till **"Receptväljaren"** där alla recept finns.
I smartphone trycker ni på den röda ikonen.*

TIPS! I MatGlads receptväljare kan ni välja recept från olika kategorier.

3.3 Välja recept

Receptväljaren



*Vi tänker oss att ni ska laga en fiskrätt.
Klicka på kategorin **"Fisk"** och föreslå ett eller två av recepten.*

TIPS! Prata tillsammans om maträtterna och låt sedan personen ni arbetar med fatta beslutet om vilken maträtt det slutligen blir.

3.4 Välja recept

Öppna receptet



*Låt säga att receptvalet blir **"Chilifisk"**.
Klicka på bilden för att öppna receptet.*

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

3.5 Välja recept

Receptets startsida



*Nu kommer ni till startsidan för receptet.
Matbilden visar en normalportion som är lagom stor för de flesta.*

TIPS! För den som behöver mer energi kan till exempel bröd och ett glas mjölk (eller motsvarande dryck) läggas till.

3.6 Välja recept

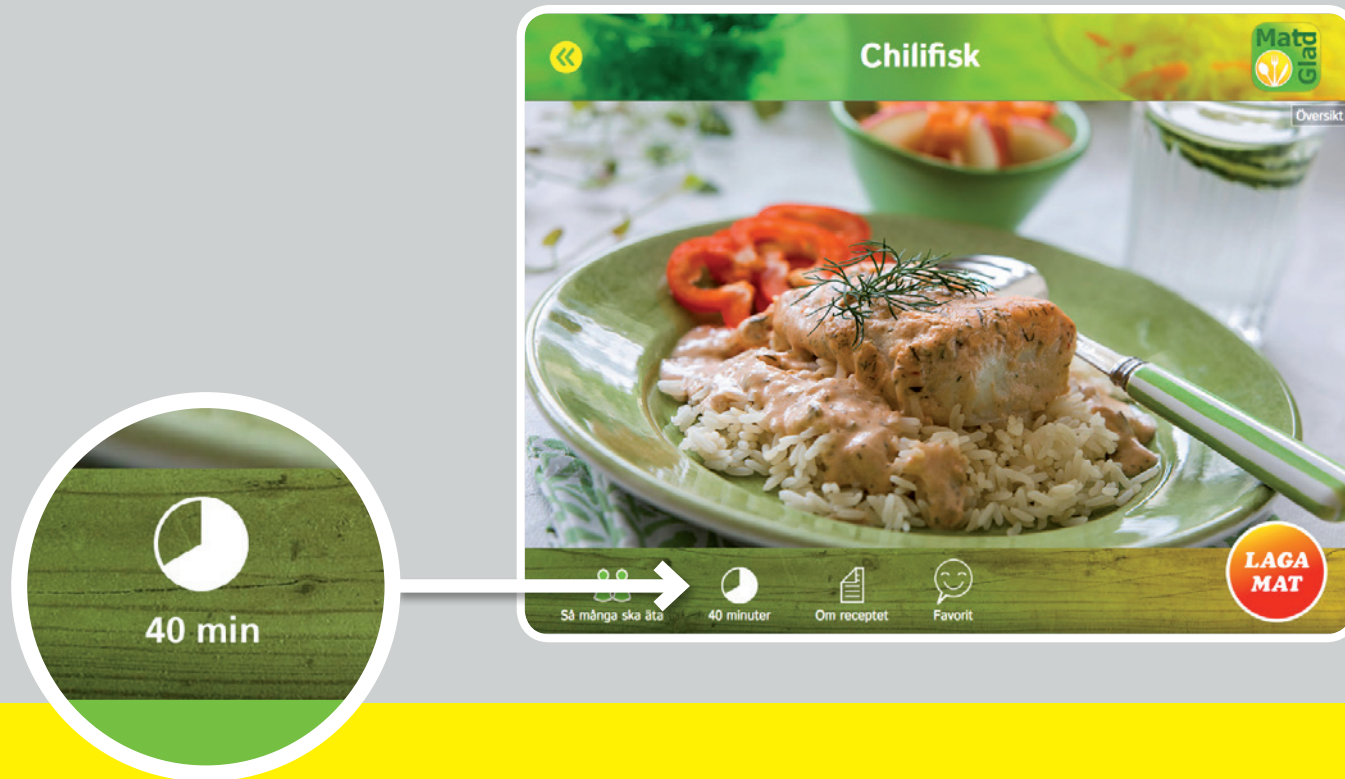
Så många ska äta



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

3.7 Välja recept

Tidsåtgång



*Cirklarna med tidsangivelser visar hur lång tid det tar att laga maträtten.
Denna symbol är inte klickbar. En cirkel symboliserar en timme,
och den fyllda delen motsvarar tidsåtgången.*

TIPS! Tidsåtgången kan variera mycket beroende på olika personers förmåga.

3.8 Välja recept

Om receptet



*Här får ni en kort beskrivning av receptet.
Det kan till exempel stå att något ska tas fram ur frysen dagen innan.*

3.9 Välja recept

Om receptet – Översikt iPad

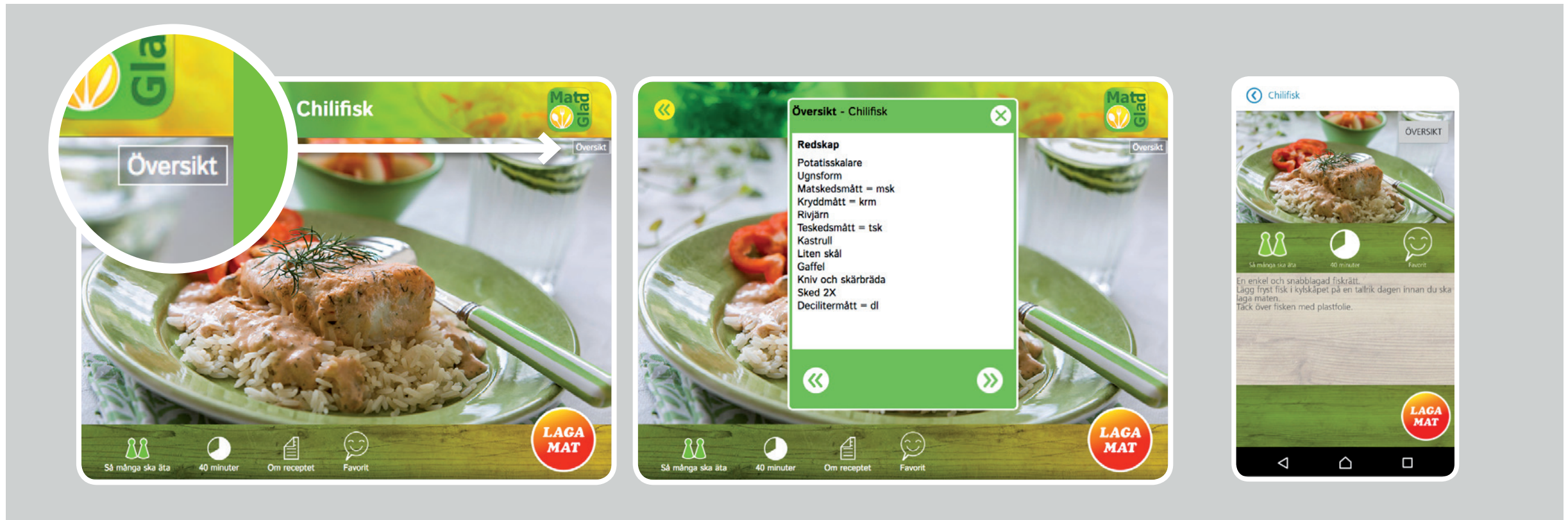


Som stödperson är det bra att förbereda sig inför matlagningen. Då vet ni i förväg receptets svårighetsgrad och i vilken ordning som momenten ska utföras. "Översikt" är till god hjälp, men ska inte användas under matlagningen.

OBS! "Översikt" finns i iPad men inte i iPhone. För Android, se nästa sida.

3.10 Välja recept

Om receptet – Översikt Android-system



I webbversionen och på läsplattor eller smartphone med Android-system finns "Översikt" överst till höger på receptets startbild.

3.11 Välja recept

Favorit



*Tyckte ni om receptet och vill göra det fler gånger så kan ni markera det genom att klicka på Favoritsymbolen. Då skapas automatiskt en egen receptkategori som heter **"Favoriter"**, vilket gör det lättare att hitta recepten igen.*

OBS! Symbolen **"Favorit"** kan markeras på receptets startsida eller på sista sidan.

3. Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 3



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.*



3.1 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 1:

*Beskriv olika sätt för hur symbolen
"Favorit" kan användas?*



3.2 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 2:

Öppna "Översikt" och bläddra dig igenom ett recept.

När och för vilka kan det vara bra att använda den funktionen?



3.3 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 3:

Hur är de personer ni arbetar med delaktiga i att laga mat?



3.4 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 4:

*På vilka sätt kan ni hjälpa någon
att välja passande maträtter?*



3.5 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 5:

Har ni idag en bra rutin för hur ni stöttar en person att välja bra mat?



3.6 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 6:

Hur vet ny personal eller tillfälliga vikarier på vilket sätt de ska gå tillväga när maträtter ska väljas?



3.7 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA 1:

***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?



3.8 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA 2:

***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 MatGlad kan bli ett hjälpmedel.



3.9 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA 3:

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?



3.10 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

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.



3.11 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

*Tänk på att tiden för tillagning kan
variera mycket beroende på personens förmåga.
Låt det ta sin tid.*



3.12 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Förbered dig gärna inför receptval och matlagning genom att bläddra igenom receptets "Översikt".

