

Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 4

Att plocka fram
och välja ingredienser





Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 4

Att plocka fram och välja ingredienser

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



4.1 Att plocka fram och välja ingredienser

Ingredienser och handla



*Nu är det dags att plocka fram ingredienser och kanske handla.
Klicka alltid på symbolen **"Laga Mat"** för att komma vidare.*

OBS! Här på sidan kan ni ändra antal portioner i ett enskilt recept.

4.2 Att plocka fram och välja ingredienser

Bocka av ingredienser

Bocka av det du har hemma

<input checked="" type="checkbox"/> Pasta (Valfri Sort) 4 deciliter	<input type="checkbox"/> Grön Pesto 2 matskedar	<input checked="" type="checkbox"/> Olive 10 stycken	<input type="checkbox"/> tomat stycken
<input type="checkbox"/> Mozzarellaost, Små Bollar 150 gram	<input checked="" type="checkbox"/> Flytande Matfett 1 matsked	<input checked="" type="checkbox"/> Sparris, Fryst, Bitar 200 gram	<input checked="" type="checkbox"/> Svartpeppar, Malen 1 kryddmått

RECEPT: Pasta med pesto och mozzarellaost

Byt recept | Jag handlar | LAGA MAT

Pasta med pesto och mozzarellaost

Handlingslistan

- Skicka handlingslista
- SMSa handlingslista Antal 5
- Grön pesto 2 matskedar ?
- Olive 10 stycken ?
- Minitomater 10 stycken ?
- Mozzarellaost, små bollar 150 gram ?
- Sparris, fryst, bitar 200 gram ?

Nu visas en lista med de ingredienser som behövs till maträtter, anpassad till antalet personer ni valt att laga mat för. Klicka och bocka av de ingredienser som finns hemma.

*En handlingslista skapas automatiskt med de ingredienser som inte finns hemma. Klicka på **"Jag handlar"** så kommer ni till listan.*

4.3 Att plocka fram och välja ingredienser

Skicka handlingslista



*Det går att maila eller sms:a handlingslistan, till sig själv eller någon annan.
Då kan ni också lägga till andra varor, till exempel frukostmat.*

OBS! För att kunna skicka handlingslistan som:
SMS, då måste enheten ha ett simkort och ett fungerande abonnemang.
Mail, då måste enheten ha ett fungerande mailkonto.

4.4 Att plocka fram och välja ingredienser

Bocka av i handlingslistan



*Handlingslistan grupperar sig efter ikonernas färg.
Djupfrysta ingredienser markeras med en snöstjärna i ena hörnet.*

*Bocka av ingredienserna/varorna allt eftersom som
ni plockar till er dem i affären.*

4.5 Att plocka fram och välja ingredienser

Färdighandlat och dags att Laga mat



När det är färdighandlat klicka på **"Laga mat"**
alternativt **"Färdighandlat"**.

Det ser lite olika ut beroende på vilken typ av enhet ni använder.

4.6 Att plocka fram och välja ingredienser

Bocka av ingredienser



*När det är dags att laga mat, tar ni fram alla ingredienser och bockar av dem.
När alla ingredienser är framtagna och avbockade blir den runda ringen "Laga mat" röd istället för grå.*

Först när "Laga mat" är röd kan ni gå vidare i receptet.

4.7 Att plocka fram och välja ingredienser

Fullkorn och mjuka matfetter



*I MatGlad har vi valt att inte specificera fabrikat eller andra detaljer.
Välj gärna fullkornsprodukter och flytande matfett.*

Läs mer i Arbetsbok 2, kapitel 8 och 9.

OBS! På www.matglad.nu finns förslag på ett basförråd av matvaror som är bra att ha hemma.

4.8 Att plocka fram och välja ingredienser

Nyckelhålet – ett enkelt val



Ur hälsosynvinkel är det positivt, och enkelt, att välja nyckelhålmärkta livsmedel. Nyckelhålet visar vägen till bra val inom en och samma produktgrupp.

Genom att välja mat märkt med nyckelhålet väljs livsmedel med mindre mängd salt och socker, mer fullkorn och fibrer, mindre mängd fett eller fett med bra näringskvalitet.

4.9 Att plocka fram och välja ingredienser

Ekologiskt och rättvisemärkt



Ekologiska livsmedel produceras utan kemiska bekämpningsmedel och bidrar till en större biologisk mångfald.

EU:s märkning (lövet) finns på samtliga ekologiska produkter inom EU.

*I Sverige är **KRAV-märkningen** vanlig.*

Fairtrade är en oberoende märkning som skapar förutsättningar för att odlare och anställda i utvecklingsländer ska få bättre arbets- och levnadsvillkor.

4. Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 4



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.*



4.1 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 1:

Hur gör ni idag när ni väljer ingredienser?



4.2 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 2:

*Väljer ni medvetet mat som är näringsriktig?
Varför/Varför inte?*



4.3 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 3:

*Väljer ni idag ekologiska livsmedel
eller mat med etisk märkning (Fairtrade)?
Varför / Varför inte?*



4.4 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 4:

Tror ni att en ökad kunskap om mat, hälsa och miljö kommer att förändra valet av livsmedel i framtiden? – Diskutera.



4.5 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA:

Lisa som är stödperson ska handla med Gustav. De har med sig var sin lista på vad som ska handlas. Gustav har sin egen bok med bilder på varorna och Lisa har en skriven lista. Listorna är inte helt lika. Gustavs bok visar till exempel en bild på en röd mjölkförpackning, medan Lisa har tänkt att de ska köpa en grön mjölkförpackning. Gustav vägrar köpa den gröna, då blir det ju fel! Under hela inköpsrundan har Gustav sin bild, och Lisa en annan. Turen till affären blir inte som någon av dem tänkt sig och båda är irriterade när de går hemåt igen.

Vad kan ni göra för att undvika liknande situationer?



4.6 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Om ni mailar eller sms:ar handlingslistan är det lätt att lägga till andra varor på listan.



4.7 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Handlingslistan kan öppnas både i iPhone och i iPad om de är kopplade till samma konto i App Store.



4.8 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Nyckelhålet visar på ett enkelt sätt vägen till hälsosammare livsmedelsval.



4.9 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

*Välj gärna fullkorn
– för bättre mättnadskänsla och mer näring.*



4.10 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Använd helst flytande matfett eller olja när ni lagar mat. För en ovan person kan det vara lättare att använda ett flytande matfett, som skiftar i färg när det blir varmt, än matolja.



4.11 Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Om ni vill öka andelen ekologiska och etiskt märkta (Fairtrade) livsmedel så börja med till exempel mejeriprodukter, bananer, kaffe, te och kakao.

