

Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 5

Att välja och
plocka fram redskap





Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 5

Att välja och plocka fram redskap

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



5.1 Att välja och plocka fram redskap

Bocka av redskap



Att plocka fram alla redskap innan ni börjar laga mat förenklar arbetet. När alla redskap är framplockade och avbockade blir den runda ringen "Laga mat" röd istället för grå. Först då kan ni gå vidare i receptet.

OBS! Ni kan behöva scrolla neråt för att se alla redskap. I de flesta, men inte i alla, versioner flyttas bilden automatiskt uppåt när redskapen bockas av.

5.2 Att välja och plocka fram redskap

Mäta och väga



Decilitermått = dl



Matskedsmått = msk



Teskedsmått = tsk



Kryddmått = krm

Att mäta och väga är svårt för många. I MatGlad har vi försökt att förenkla.

Måttsatsen är färgkodad för att stödja minnet.

Gula måttet är till exempel alltid en tesked.

När måttsats används anger recepten hela eller halva mått.

Livsmedel anges i styck så ofta som möjligt.

Exempelvis 3 nystan bandspagetti, 4 tomater eller 6 champinjoner.

5.3 Att välja och plocka fram redskap

Mäta och väga



Linjal kan användas för att visa hur mycket av t. ex. en purjolök som ingår i receptet. Tydliggör gärna med en färgmarkering vid 5 och 10 centimeter.

TIPS! På www.matglad.nu finns förslag på ett basförråd av redskap.

5.4 Att välja och plocka fram redskap

Mäta och väga



Våg finns med i undantagsfall. Att läsa av siffran på vågen är ofta enkelt, men att konkret förstå om mängden ska ökas eller minskas utifrån denna siffra kan vara svårt. Här behövs ofta hjälp av en stödperson.

TIPS! På www.matglad.nu finns förslag på ett basförråd av redskap.

5.5 Att välja och plocka fram redskap

Redskap som kan underlätta



Redskap med vinklade,
ergonomiska handtag



Fjädrande sax



Sillock

Ibland kan en funktionsnedsättning innebära att en person har minskad styrka eller svårt att koordinera rörelser.

Detta är exempel på köksredskap som kan underlätta.

Läs mer i Arbetsbok 1, kapitel 5.

OBS! Om det ändå är svårt att hacka eller skiva så finns färdig hackad lök, strimlade grönsaker och skivat kött att köpa.

5. Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 5



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.*



5.1 Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 1:

*Se över vilka redskap som finns i köket.
Är det en bra grundutrustning anpassad
efter de behov som finns?*



5.2 Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 2:

*Vilka redskap saknas eller fungerar dåligt?
Vad skulle behöva kompletteras?*



5.3 Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 3:

Skulle en matberedare underlätta?



5.4 Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 4:

Vilka köksredskap och hjälpmedel finns, som kan underlätta vid matlagning för de personer ni stöttar?



5.5 Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA:

Elin tycker om att vara med i köket och hjälpa till när det är dags att laga mat. Ofta får hon uppgifter som att skala potatis, hacka grönsaker eller riva morötter. Det tar lång tid för Elin och hon är lite rädd att skära sig när hon använder kniven och att riva morötter är svårt. Personalen tröttnar och tar över jobbet från Elin. Elin's intresse för att delta i köket avtar med tiden. Hon vill allt mer sällan vara med när personalen frågar henne.

Hur kan ni göra för att Elin ska hitta lusten att vara med igen?



5.6 Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Se till att redskapen i köket är funktionsdugliga. Knivar, skalare och rivjärn blir slöa med tiden och behöver bytas ut eller slipas.



5.7 Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Lägg en del av boendets budget på att förbättra och komplettera redskapen i köket.

Matberedare, elvisp, mixerstav, antihalkunderlägg, lökhackare, vitlökspress, färgkodade måttsatser etc.



5.8 Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Knivar och saxar med ergonomiskt utformade handtag och grepp är ofta bra investeringar.



5.9 Att välja och plocka fram redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

*En vattenkokare kan förkorta
och förenkla många arbetsmoment.*

