

Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 6

Handtvätt och råd
innan matlagningen





Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 6

Handtvätt och råd innan matlagningen

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



6.1 Handtvätt och råd innan matlagningen

Tvätta händerna



*Innan ni börjar laga mat kommer det en påminnelse om att tvätta händerna.
När händerna är tvättade och rutan är avbockad kan ni gå vidare i receptet.*

*Bra livsmedelshygien handlar om att maten vi äter ska vara säker.
Maten ska också hålla sig fräsch och god så vi inte behöver slänga mat i onödan.*

6.2 Handtvätt och råd innan matlagningen

Hygienråd inför matlagning



Det finns en hygienplansch med några grundläggande råd inför matlagningen.

*Den finns att ladda ner på **www.matglad.nu***

Skriv gärna ut planschen och sätt upp den i köket.

OBS! Laga inte mat till andra om du är sjuk.
Vid magsjuka ska det gå minst 48 timmar efter sista symtomet.
Läs mer i Arbetsbok 1 och 2.

6.3 Handtvätt och råd innan matlagningen

Viktiga temperaturer

Bra livsmedelshygien

handlar om bra råvaror, renlighet och rätt temperaturer.

Temperaturer att minnas

Kylskåp 2–6° (max 8°)

Frys -18° eller kallare

Genomstekning av fågel, köttfärs och de flesta köttslag 70–72°

Avsvalning till 8° får ta max 4 tim

Varmhållning vid minst 60°

*Bra råvaror, rätt temperaturer, god personlig hygien, noggrann disk och rengöring är grunden för en god livsmedelshygien.
Arbetar ni i en gruppbostad så följ egenkontrollprogrammet som finns där.*

*Mer fakta och information finns på **www.livsmedelsverket.se***

6. Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 6



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.*



6.1 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 1:

Vilka rutiner har ni för handhygien innan ni lagar mat i gruppboestad eller i eget boende?



6.2 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 2:

Hur ofta byts handdukar och disktrasor?



6.3 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 3:

Vad har ni för regler gällande ringar, klockor, långt hår, piercing m.m. i samband med matlagning?



6.4 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 4:

*Viken temperatur är det i era kylar och frysar?
Finns termometer?*



6.5 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA 1:

***Amina** bor tillsammans med tre andra personer i en gruppbostad där matglädjen är hög och matlagningen alternerar mellan de boende. Amina älskar att vara med och laga mat. Hon är snabblärd, har verkligen öga för att lägga upp maten fint och garnerar gärna och vackert. Personalen blir bekymrade för att hon upprepat har fingrarna i håret, öronen och ansiktet. Hon glömmer också att tvätta händerna mellan varven. Personalen känner sig osäkra på hur de skall agera utan att minska Aminas matlagningsglädje. De är överens om att Amina ska kunna fortsätta att använda sin förmåga och kreativitet i köket.*

Resonera om olika sätt att gå till väga.



6.6 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA 2:

***Katja** är nyinflyttad i en lägenhet i en gruppbofastad och idag ska hon vara med och laga mat till bostadens gemensamma fredagsmys. Hon har många ringar och armband som hon inte vill ta av sig innan matlagningen. Katja är påstridig och säger att det aldrig varit så noga där hon bodde innan. Då var det minsann ingen som tjafsade om att ta av smycken.*

Vilka argument använder ni?



6.7 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA 3:

***Dennis** smakar gärna på maten när ni lagar mat, vilket på ett sätt är bra eftersom han annars äter ganska ensidigt. Genom den ökade delaktigheten i matlagningen har variationsrikedomen sakta blivit större. När ni lagar mat tillsammans doppar han upprepade gånger fingrarna i maten och smakar. Det förekommer också att han smakar på råvaror innan de är tillagade.*

Vad gör ni?



6.8 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

*Sätt upp MatGlads hygienplansch i köket.
Den påminner om vilka hygienrutiner som ska
genomföras inför matlagning.*



6.9 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Föregå med gott exempel som personal.



6.10 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Låt gärna rena smakskeddar och rörslevar stå lättillgängligt under matlagningen för att underlätta hygienisk provsmakning.



6.11 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Köp in tåliga förkläden som är lätta att tvätta.



6.12 Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

*Ha gärna 4°C i kylskåpet.
Då förlängs hållbarheten jämfört med 8°C.*

