

Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 7

Laga mat steg för steg





Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 7

Laga mat steg för steg

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.

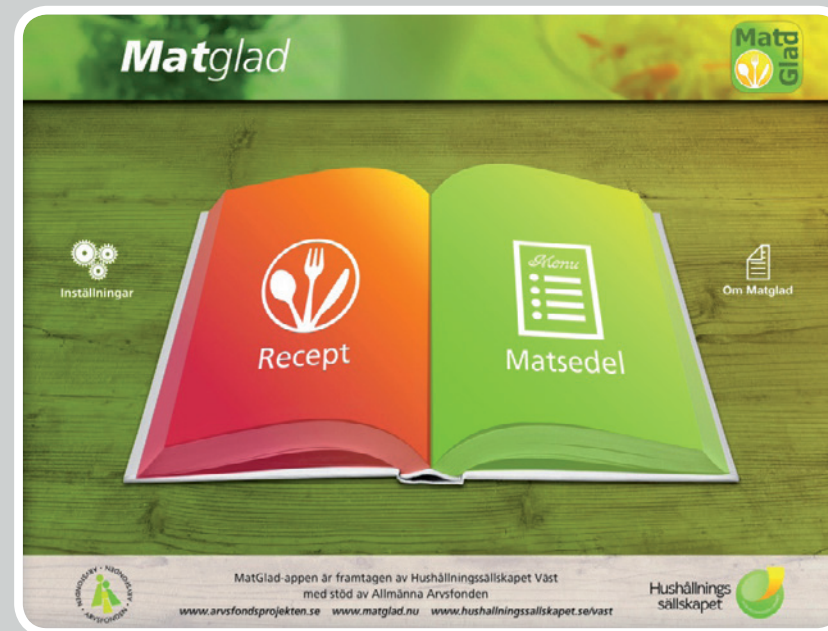


Hushållnings
sällskapet



7.1 Laga mat steg för steg

MatGlad gör det enklare att lyckas i köket



Recepten i appen MatGlad underlättar för målgruppen genom att den:

- *Tydligt visar vilka livsmedel (och mängder) samt vilka redskap som behövs.*
- *Strukturerar arbetet utan för många korsande arbetsmoment.*
- *Ger anvisningar på enkel svenska och delar upp instruktionerna i flera korta steg.*
- *Har inbyggda timers som signalerar när ett moment är klart.*

7.2 Laga mat steg för steg

Förberedelser är klara - dags att laga mat



Följ med i MatGlad i receptet "Snabb pasta med svamp och spenat". När alla ingredienser och redskap är avbockade och finns framlockade samt händerna är tvättade, leder den röda "Laga mat"-knappen vidare till själva matlagningen.

7.3 Laga mat steg för steg

Receptsidornas uppbyggnad



Ett recept består av flera klickbarasidor som alla är uppbyggda på samma sätt.

- *Överst finns rubrik och bild på maträtten.*
- *Siffran i cirkeln visar vilken sida ni är på.*
- *På anteckningsbladet finns instruktionerna i det aktuella steget.*
- *Cirklarna i nederkanten fylls med färg för varje steg ni utför.*
- *Ner till höger ser ni vilka ingredienser och redskap som används.*

7.4 Laga mat steg för steg

Ett steg i taget



När ni utfört alla instruktioner i ett steg trycker ni på "Nästa" för att gå vidare i receptet.

Tips! Receptsidorna i smartphone är uppbyggda på samma sätt.

7.5 Laga mat steg för steg

Förstora ingredienser och redskap



På läsplattor och i webbversionen finns ytterligare funktioner:

Till höger i bild visas vilka ingredienser och redskap som behövs i det aktuella steget. Klicka på bilderna så förstoras de.

På ingrediensbilden står det nu vilka mängder som ska användas.

7.6 Laga mat steg för steg

Förstora texten på läsplatta



På läsplattor kan även texten förstoras genom att klicka på förstöringsglaset.

*Förstoringen tas bort genom att klicka på **"Stäng"** i höger hörn när ni vill gå vidare.*

7.7 Laga mat steg för steg

Förklaring av matlagningstermer



Recepten innehåller ibland en del begrepp som kan vara svåra för nybörjaren att förstå, som koka, sjuda och fräsa. Dessa ord är markerade med rött.

*Klicka på den **röda texten** och en textruta med förklarande text visas.*

7.8 Laga mat steg för steg

MatGlad har inbyggda timrar



MatGlad har en egen inbyggd timerfunktion. I vissa recept används flera timers samtidigt.

I vårt exempel ska pasta kokas.

*När vattnet kokat upp och pastan lagts i trycker ni på **"Nästa"**.*

Tips! Ha inte för bråttom här.

7.9 Laga mat steg för steg

Starta timern



När timern visas väljer ni antal minuter som pastan ska koka.

Använd – eller + för att ställa in tillagningstiden.

Först när vattnet kokar igen startar ni timern genom att trycka på den.

För de flesta maträtter har timern fasta tider som inte går att ändra.

OBS! Se till att ljudet är på!

7.10 Laga mat steg för steg

Enkelt att se återstående tid på timern



Att timern är igång syns i det högra nedre hörnet på läsplattor och ner till vänster på smartphone. Timern förstoras om ni klickar på den.

Fortsätt att arbeta enligt instruktionerna som följer under tiden som timern är igång.

7.11 Laga mat steg för steg

Om att laga ett receptet i MatGlad



Om ni hinner göra färdigt alla tillgängliga steg innan pastan är klar så kommer ni att se texten "Vänta..." tills signalen ljuder och pastan är färdig. Håller ni på med något av stegen i receptet när koktiden är slut så kommer timern automatiskt att "bryta in" och ringa.

Tips! Passa på att diska undan och göra rent på arbetsplatsen om ni får väntetid.

7.12 Laga mat steg för steg

Ljudligt larm och timertext



*När tiden är ute startar ett ljudligt larm och en pulserande bild visas.
Larmet stängs av genom att klicka på bilden.
Då kommer en grå ruta med en "timertext" som förklarar vad som ska göras.
Följ instruktionerna och tryck sedan på klar.*

Tips! Timertexten visar vilken rätt som är färdiglagad.

7.13 Laga mat steg för steg

Att gå bakåt i receptet



Det går att backa i receptet genom att trycka på **"Bakåt"** och läsa en sida på nytt.
Däremot går det inte att starta om timern igen när ni backar i receptet.
Behöver ni starta om timern måste ni stänga receptet
och starta receptet från början.

Tips! En extra timer vid sidan om kan vara bra att ha till hands.
Timerfunktion finns i smartphones och det finns även appar att ladda ner.

7.14 Laga mat steg för steg

Receptets sista sida



När allt är klart kommer ni till sista sidan där MatGlad uppmuntrar med **“Bra jobbat!”**. Även här kan ett uppskattat recept favoritmarkeras genom att klicka på symbolen.

En grön symbol visar att receptet är en favorit.

Om ni klickar på **“Till recept”** eller krysset i övre vänstra hörnet kommer ni tillbaka till Matglads startsida.

7. Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 7



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.*



7.1 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 1:

*Att dela upp receptet i många mindre steg
gör matlagningen lättare för många.
Vilka fördelar ser ni med detta?*



7.2 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 2:

Kan ni se att MatGlad även kan vara ett personalstöd?



7.3 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 3:

*Samir tycker inte om kokt potatis.
Han vill hellre ha pasta eller bulgur.
I appen går det inte att byta ingredienser.
Hur kan ni hjälpa Samir?*



7.4 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA:

Två personer som bor i en gruppbostad ska för första gången laga mat tillsammans med hjälp av appen MatGlad. Den ena följer instruktionerna noga. Den andra personen är mycket ivrig och trycker allt för snabbt fram sidorna och de behöver därför backa för att komma tillbaka till rätt steg. Det uppstår konflikter dem emellan. Personalen känner kanske att de misslyckats med att använda appen som stöd för matlagning. Just nu skapar den istället en konflikt.

Vad kan göras annorlunda?



7.5 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Förbered er innan matlagningen genom att gå igenom receptets översikt som finns på receptets startsida (finns ej i iPhone).



7.6 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Tänk på att timerfunktionen inte fungerar om ni bakar i receptet.



7.7 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

*Ha gärna en extra timer till hands.
Det kan vara bra om ni behöver backa och
timerfunktionen i MatGlad bryts.
Eller om ni i något recept vill byta ut ingredienser
med olika koktid, som exempel att byta
potatis mot couscous.*



7.8 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Arbetar ni med en person som inte kan läsa själv så läs upp instruktionerna och låt personen själv utföra momenten. Eller använd appen MatGlad-helt-enkelt.



7.9 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Försök som personal/stödperson att hålla "händerna på ryggen". Ju mer bekväm en person blir med att använda MatGlad, desto mer kan ni som är stödpersoner backa undan.



7.10 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Låt det ta tid! Räkna med att det tar längre tid att laga mat för en ovan person. Dubbla tiden för tillagning i början, jämfört med tiden det tar för er själva att laga mat.



7.11 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Förstora gärna texten i receptdelen om ni arbetar med läsplatta, även om personen ni jobbar med har en bra syn. Funktionen döljer då bilder och annat som kan upplevas störande för en del. Texten blir tydligare och det blir färre intryck.

