

Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 8

Fixa matlåda





Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 8

Fixa matlåda

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



8.1 Fixa matlåda

Värdefullt med matlåda



*Ge stöd för goda rutiner och bra matval för matlådan.
Bra mat förbättrar välbefinnande, hälsa och humör under hela dagen.
Att ta med egen matlåda sparar mycket pengar.*



Tips! Använd en matlåda avsedd för varm mat och som är märkt med glaset och gaffeln.

8.2 Fixa matlåda

Värdefullt med matlåda



Den som väljer att laga mat till en person lagar i praktiken 2 portioner mat; en portion för "idag" och en för matlådan.

8.3 Fixa matlåda

Fixa matlåda och packa rätt



*I slutet av receptet för 1 person uppmanas matlagaren att **"Fixa matlåda"**. När det är gjort, bocka för ikonen. Självklart går det bra att laga 4 portioner och frysa in alla, men då kommer inte uppmaning **"Fixa matlåda"**.*

OBS! Stötta med att ordna matlådan på rätt sätt.
Kall sås och råkost ska inte läggas i samma matlåda som mat som ska värmas.
Kall sås och råkost passar inte heller att frysas.

8.4 Fixa matlåda

Kyl ner och håll kallt



På sista sidan önskar MatGlad en smaklig måltid och det finns en uppmaning om att kyla ner eller frysa in matrester eller hela matlådan. Potatis, salladsrester och yoghurtbaserad sås ska alltid in i kylan.

Tips! Läs mer om matlådan i arbetsbok 2, kapitel 12.

8. Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 8



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.*



8.1 Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 1:

På vilka sätt kan appen MatGlad underlätta för att fixa egen matlåda?



8.2 Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 2:

Vilka fördelar finns med att laga egen matlåda jämfört med att köpa färdiga maträtter eller att äta ute?



8.3 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 3:

Vilka maträtter i MatGlad passar extra bra i matlåda?



8.4 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA:

***Anton** bor i en egen lägenhet som tillhör en servicebostad. Han har mycket ansträngd ekonomi, men köper ändå lunch på restaurang nästan varje dag eller köper hem dyr snabbmat. Stödpersonerna försöker få Anton att laga mat och fixa egna matlådor, vilket han har kapacitet till, men han vidhåller att maten i restaurangen är godare och att det är mycket enklare.*

Hur kan personalen motivera Anton till att laga mat oftare?



8.5 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Om en person vill laga egna matlådor att frysa in kan ni hjälpa hen att anpassa vissa maträtter och recept för att bättre passa. Kanske behöver till exempel potatis i en maträtt bytas ut mot pasta eller gryn (exempelvis bulgur, couscous, matvete) och råkosten uteslutas för att istället kompletteras med frusna eller kokta grönsaker.



8.6 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Skaffa bra matlådor med stadiga och täta lock.

Det finns matlådor både i glas och plast.

Soppor och såsiga rätter kan passa bättre i små plasthinkar eller burkar med mycket täta lock.

De läggs över på tallriken innan de värms.



8.7 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Skriv innehåll och datum på matlådan.



8.8 Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Lägg matlådan i en extra plastpåse vid transport.

