

Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 9

Att planera veckomatsedel
med MatGlad





Att använda MatGlad i praktiken

ARBETSBOK 1: Kapitel 9

Att planera veckomatsedel med MatGlad

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



9.1 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Om matsedel



*När ni öppnar MatGlad tryck på den gröna delen så kommer ni till **"Matsedel"** (finns av utrymmesskäl inte i smartphones).*

Om personliga inställningar är gjorda (se kapitel 1) kommer dessa att användas i recepten och styr mängderna i inköpslistan.

Det går att justera antalet portioner ni vill laga i varje enskilt recept, utan att grundinställningen påverkas.

9.2 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Matsedel och matsedelsmall

Veckomall 1	Kategori	Veckomall 2	Kategori
Måndag	Sallad/resträtt	Måndag	Färs
Tisdag	Fisk	Tisdag	Fisk
Onsdag	Vegetariskt	Onsdag	Vegetariskt
Torsdag	Soppa	Torsdag	Färs
Fredag	Fredagsmys	Fredag	Fisk
Lördag	Kött/kyckling	Lördag	Kött/kyckling
Söndag	Pasta	Söndag	Vegetariskt/resträtt

En strukturerad matsedel gör det lättare att få varierad mat och det bidrar även till en god matekonomi. Utgå gärna från en matsedelsmall som i exemplen ovan (finns inte i MatGlad-appen).

Tips! Läs mer om matsedelsmall i Arbetsbok 2, kapitel 11.

9.3 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Planerad veckomatsedel i MatGlad

TIPS! Planera en varierad matsedel genom att ha olika typrätter, exempelvis:

Måndag:	Soppa
Tisdag:	Fisk
Onsdag:	Vegetarisk
Torsdag:	Ägg/Sallad/Pasta
Fredag:	Fredagsmys
Lördag:	Kött
Söndag:	Kyckling



Detta är ett exempel på hur en matsedelsmall kan användas i veckomatsedeln. För att tydliggöra veckodagarna används färgmarkering i MatGlad.

Tips! Involvera de personer eller den person ni arbetar med, så att de är med och gör ett aktivt receptval.

För den som inte är så van vid att välja kan det behövas en del övning.

9.4 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Veckomatsedeln



Det går att planera mat för den aktuella veckan och för den närmast följande veckan.

Datumen uppdateras löpande så att veckan ständigt är aktuell.

Dagens och kommande dagars datum visas med starkare färg än de som har passerat.

9.5 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Planera önskat antal dagar

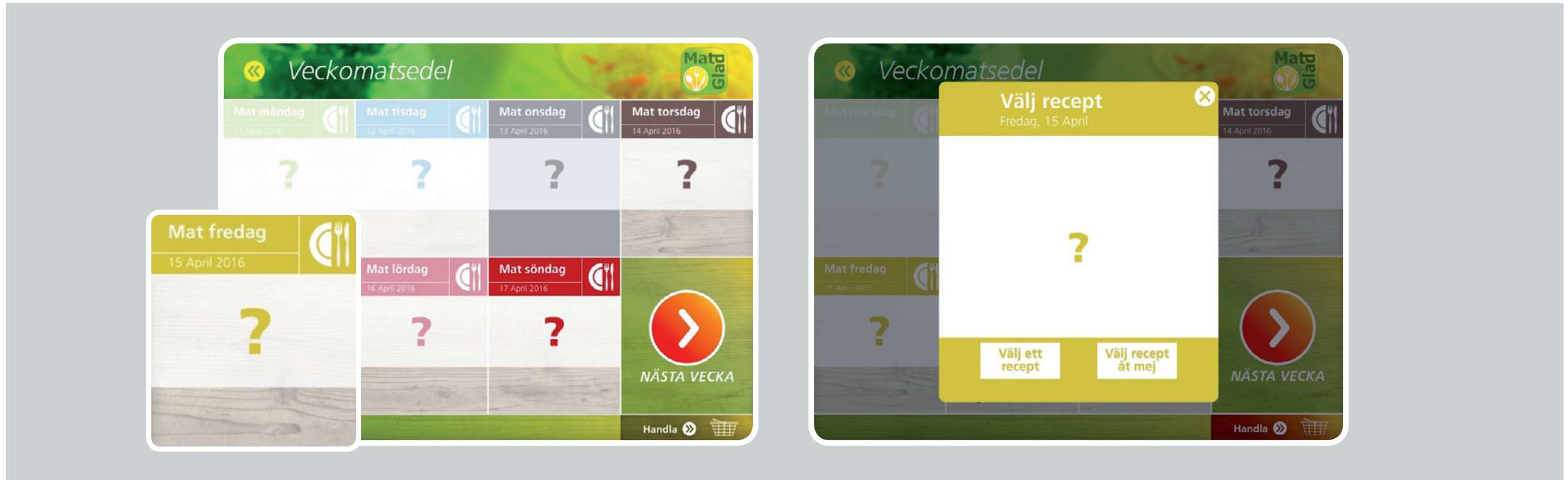


*Ni väljer själva hur många dagar ni vill planera för.
Det går att välja vilka veckodagar som helst och de behöver inte vara i rad.*

*Det går inte att välja recept från kategorierna
bröd, frukost eller efterrätt.*

9.6 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Välja recept till matsedeln



Klicka på den dag ni ska planera mat för, exempelvis fredag.

*Då visas rutan "**Välj recept**".*

*Det finns två alternativ att välja på: "**Välj ett recept**"*

*och "**Välj recept åt mig**".*

9.7 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Välj recept



*Vi antar att ni själva vill välja recept. Ni klickar då på **"Välj ett recept"**.*

Då visas de olika receptkategorierna (se kapitel 2).

*Om ni vill ha fisk klickar ni på denna kategori och väljer exempelvis **"Laxkuber med grönsaker i ugn"**.*

9.8 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Byta och spara recept



Vill ni byta recept så backa ett steg eller flera genom att trycka på pilarna i övre vänstra hörnet.



*Om ni inte vill ha något recept den aktuella dagen, tryck på **"X"** i övre högra hörnet.*



*När ni trycker på knappen **"Spara"** i nedre högra hörnet av rutan placeras receptet i fredagens ruta i matsedeln.*

9.9 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Välj recept åt mig



En annan dag kanske ni vill få hjälp att välja maträtt.

*Låt då MatGlad välja ett recept med slumpvalsknappen **"Välj ett recept åt mig"**.*

Då visas automatiskt ett förslag, i detta fallet Cannelloni.

*Är ni nöjda med förslaget så klicka på **"Spara"**.*

9.10 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Nya receptförslag och spara



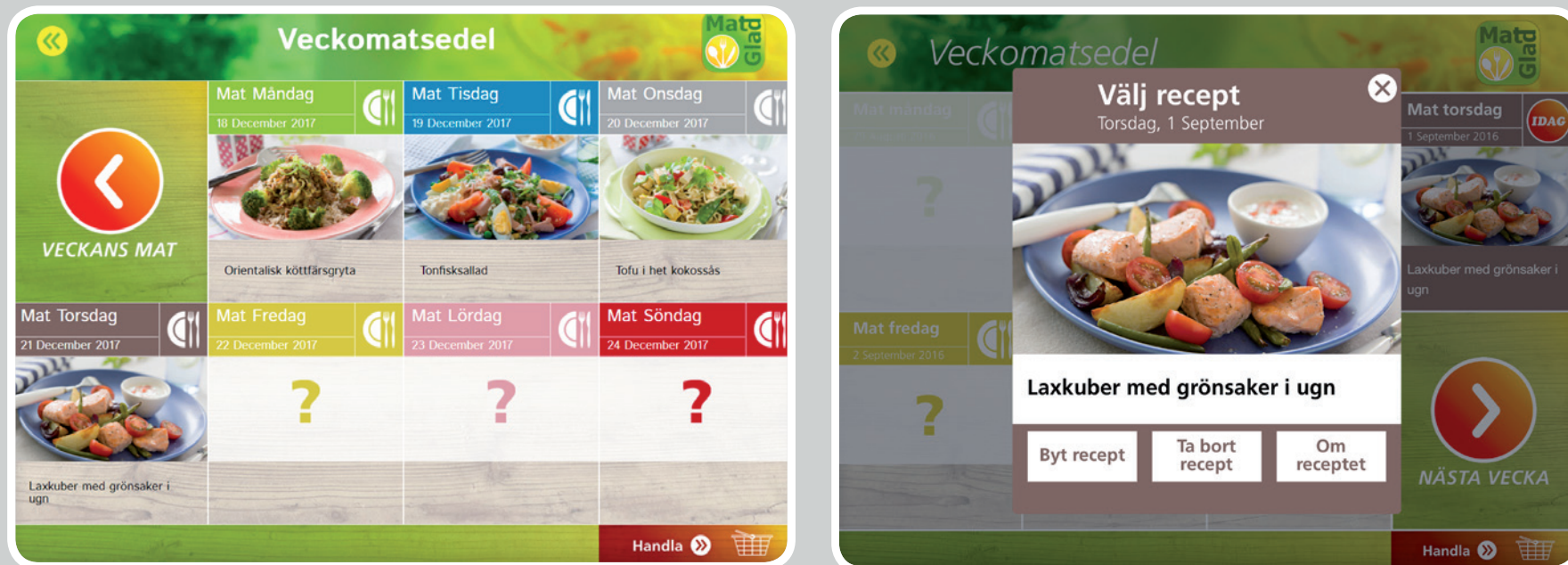
Om ni vill ha ett annat matförslag klickar ni på den runda pilen **"Byt recept en gång till"**. Upprepa tills ni får ett förslag ni är nöjda med. Klicka på **"Spara"**.



När ni sparar recept visas det i den aktuella rutan i **"Veckomatsedel"**.
Lägg nu in några fler recept i matsedeln.

9.11 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Byta och ta bort recept



Om ni ångrar er och vill byta eller ta bort ett recept från matsedeln, så klicka på det aktuella receptet.

*Då visas alternativen **"Byt recept"**, **"Ta bort recept"** och **"Om receptet"**.*

*Om ni klickar på **"Ta bort recept"** så får ni frågan **"Är du säker på att du vill ta bort den här?"**. Bekräfta med att klicka **"Ja"**.*

Gör om proceduren om ni vill välja ett annat recept.

9.12 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Handla till recept i matsedeln



Lägg in några olika recept i **"Veckomatsedel"**
och prova hur det fungerar.

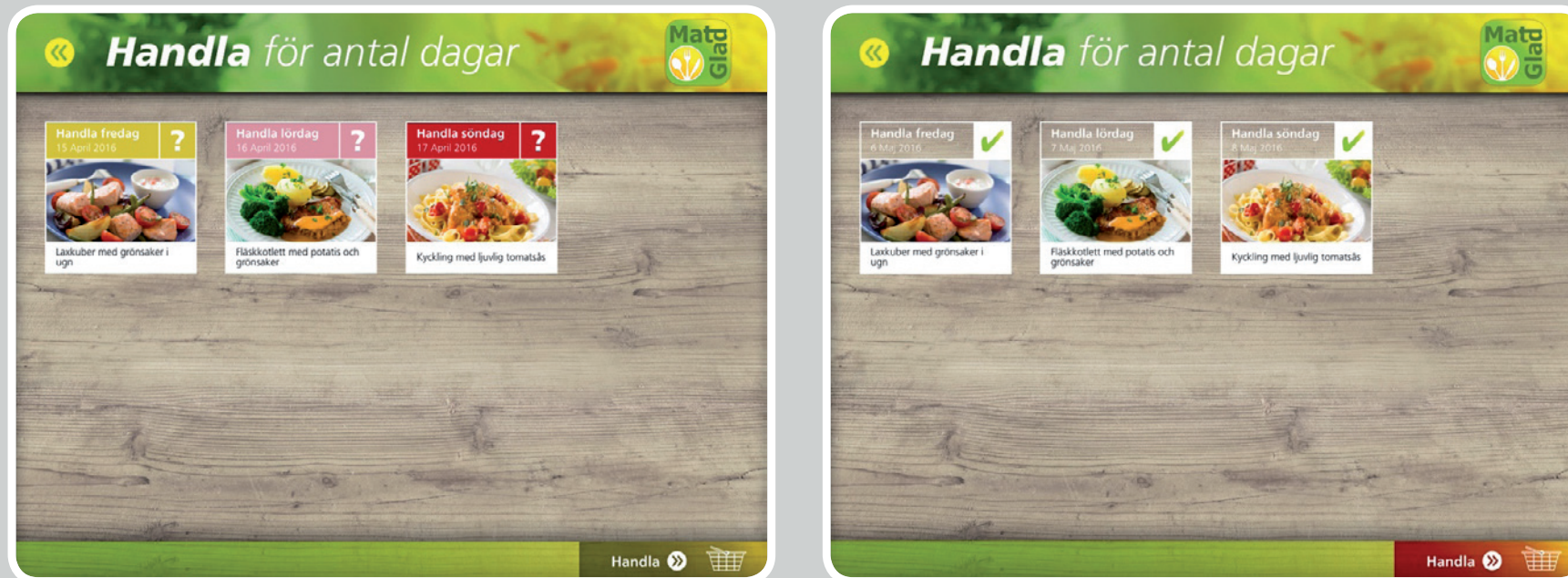
I exemplet ovan är tre maträtter valda för den aktuella veckan.



Klicka på **"Handla"**, då visas en ny sida
med rubriken **"Handla för antal dagar"**.

9.13 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Handla för valfritt antal dagar



*De recept som är valda och sparade i **"Veckomatsedel"**, visas på sidan **"Handla för antal dagar"**.*

Ni väljer själva om ni vill handla till alla dagar eller ett urval.



*Klicka på de dagar du vill handla till. De markeras då med en grön bock. Tryck på **"Handla"**.*

9.14 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Bocka av det som finns hemma



*Nu öppnas en ny sida med **"ingredienslista"** för valda maträtter.*

Bocka av det som finns hemma.

*Tryck återigen på **"Handla"** när ni gått igenom hela listan.*

9.15 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Handlingslista



*I rubriken överst på sidan syns hur många dagar ni valt att handla för, i detta exempel **"Handla för 3 dagar"**.*

*Handlingslistan fungera på samma sätt som för enstaka recept (se kapitel 4).
Bocka av varorna allt eftersom ni handlar.*

Tips! Om ni har en iPhone kopplad till samma konto som en iPad, så kan ni även se inköpslistan i er iPhone.

9.16 Att planera veckomatsedel med MatGlad

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.

9.17 Att planera veckomatsedel med MatGlad

När det är färdighandlat



*När det är färdighandlat kommer ni vidare genom att klicka på **"Klar"**.*

Ni kommer då till den aktuella veckans matsedel eller direkt till dagens valda recept.

9.18 Att planera veckomatsedel med MatGlad

Dags att laga mat från veckomatsedel



*När det är dags att laga mat klickar ni på **"Matsedel"** på startsidan och dagens valda måltid visas. Dagens måltid har den röda cirkeln **"Laga mat"**.*

*Tryck på **"Laga mat"** och receptets startsida öppnas. Följ instruktionerna som de har beskrivits i tidigare kapitel.*

9. Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 9



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.*



9.1 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 1:

*Hur planerar ni matsedel och inköp idag?
På vilka sätt går det att tillsammans med de ni stöttar
att utveckla detta ytterligare?*



9.2 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 2:

Vad ser ni för fördelar med att göra inköpen efter en planerad matsedel?



9.3 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 3:

Hur tror ni att en planerad matsedel påverkar livsmedelsbudgeten?



9.4 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 4:

Hur kan en matsedel på sikt påverka hälsan hos de personer ni stöttar?



9.5 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 5:

Vad ser ni för fördelar med att planera en matsedel i MatGlad för de ni stöttar?



9.6 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 6:

På vilka sätt skulle det kunna underlätta för arbetslaget?



9.7 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA:

I en personalgrupp finns många olika viljor vad gäller maten och måltiderna på boendet. En person tycker inte att någon matsedel behövs, en annan förespråkar absolut en populär diet och en tredje vill köpa in en färdig matkasse från en lokal leverantör.

På vilka sätt kan personalen komma vidare och samtidigt involvera de boende att bli delaktiga i matval och matlagning?

Beskriv också hur appen MatGlad kan vara ett stöd.



9.8 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

*Involvera de personer eller den personen ni stöttar,
så att de är med och gör ett aktivt receptval.
För den som inte är så van vid att välja kan det
behövas en del övning.*



9.9 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

Om ni vill skriva ut en matsedel från läsplattan för att sätta upp på anslagstavlan, så går det enkelt att ta en skärmbild eller ett foto. Den kan ni sedan skicka till en dator och skriva ut därifrån. Med trådlöst nätverk går det ofta bra att skriva ut direkt från läsplattan.



9.10 Att planera veckomatsedel med MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS!

*Markera gärna vem som valt dagens maträtt.
Hen kan med fördel även vara med och laga maten.*

