



Välkommen till familjen MatGlad!
Hjälpmiddel och metoder för ökad matglädje
och inspiration kring mat och måltider.



Matkonsult

Cecilia Sassa Corin
Hushållningssällskapet
Tel 0521-72 55 61
cecilia.corin@hushallningssallskapet.se
www.hushallningssallskapet.se/vast
www.hungrig.nu
www.matglad.nu
www.mindrematsvinn.nu



Prenumerera på våra nyhetsbrev!



Det började med ett samtal och ett behov



Hälsosamma kostmönster



ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	Spannmåls- produkter av fullkorn
Balväxter	Smör, smör- baserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter
Frukt och bär	Feta mejeri- produkter	Magra mejeri- produkter
Fisk och skaldjur		
Nötter och frön		
		Charkprodukter
		Rött kött
		Drycker och livsmedel med tillsatt socker
		Salt
		Alkohol

44



Stimulerande måltider

- Klara sig själv – även som ovan matlagare
- Vara delaktig i måltidsarbetet
- God mat som passar många
- Mat till vardag och fest
- Måltidsmiljö
- Social samvaro och bra måltider i enskildhet

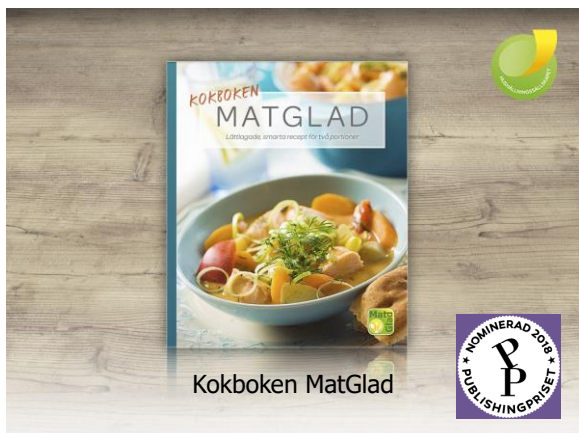


Hälsa – en helhet



Det som är bra för hjärtat
är bra för hjärnan!

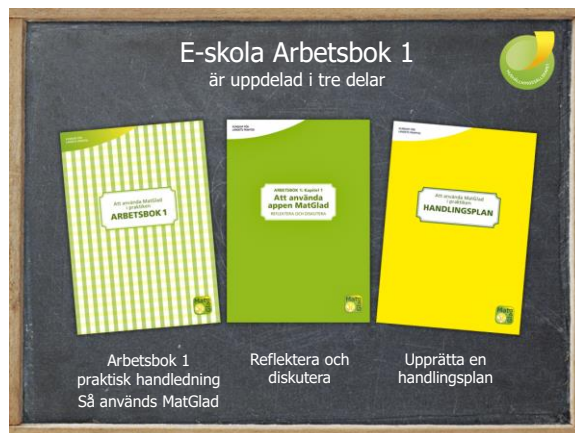


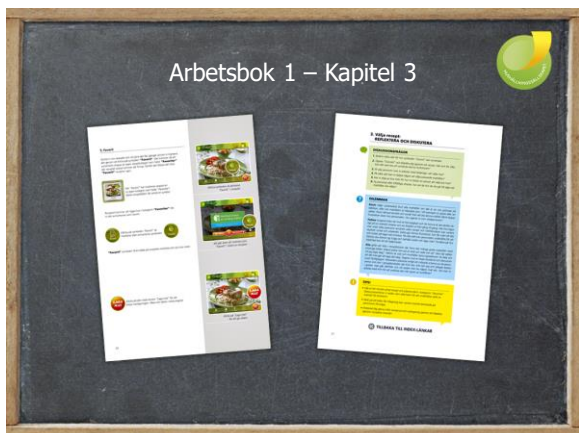


MatGlad e-skola

Materialet finns samlat som pdf på matglad.nu och kan enkelt laddas ner och skrivas ut.

Arbetsbok 1 och Arbetsbok 2 kan även beställas tryckta från margareta.frost@hushallningssallskapet.se





3.1 Välja recept

Om recepten och urvalet



Personalen är betydelsefulla förebilder. Inte minst för att stimulera och motivera till hälsosamma val när det gäller mat, motion och rörelse i vardagen. Motivera och guida till bra matval med MatGlad.

OBS! Ni stödpersoner har en viktig roll i att synliggöra valen, med hjälp av både bild och tal. Oftast räcker det med två receptförslag. Ju fler alternativ desto svårare upplevs det att kunna välja.

3.9 Välja recept

Om recepten – Översikt iPad



Som stödperson är det bra att förbereda sig inför matlagningen. Då vet ni i förväg receptets svårighetsgrad och i vilken ordning som momenten ska utföras. **"Översikt"** är till god hjälp, men ska inte användas under matlagningen.

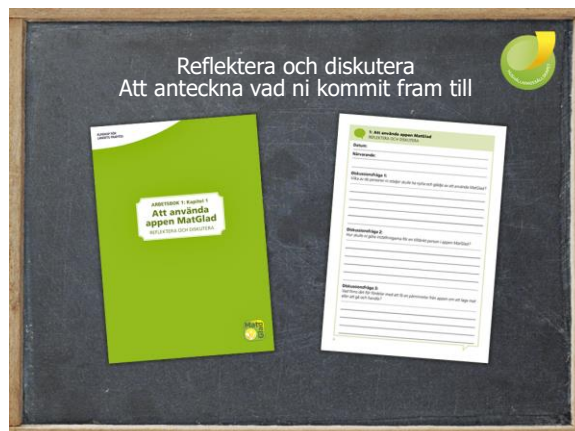
OBS! **"Översikt"** finns i iPad men inte i iPhone. För Android, se nästa sida.

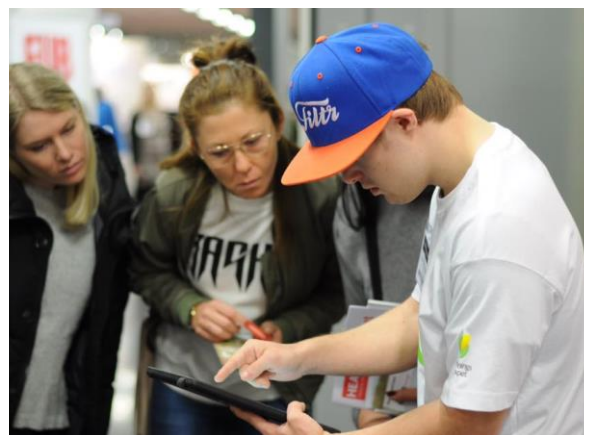
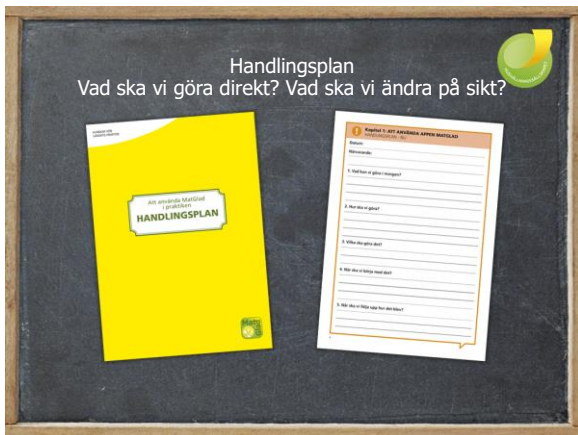
3.3 Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Diskussionsfråga 3:

Är alla personer som ni arbetar med delaktiga i att välja mat?



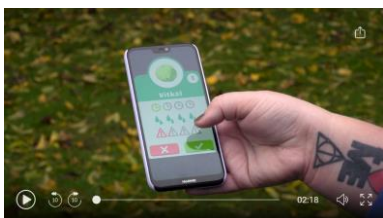


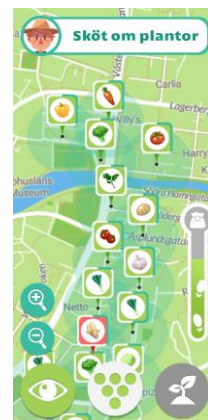
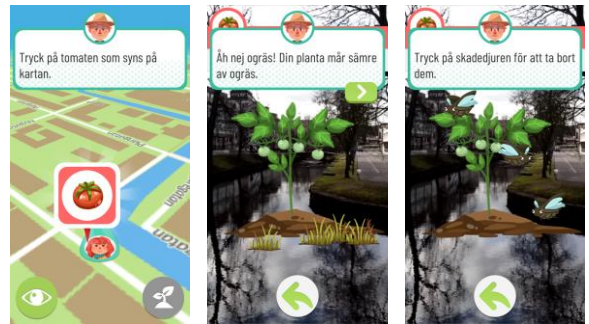
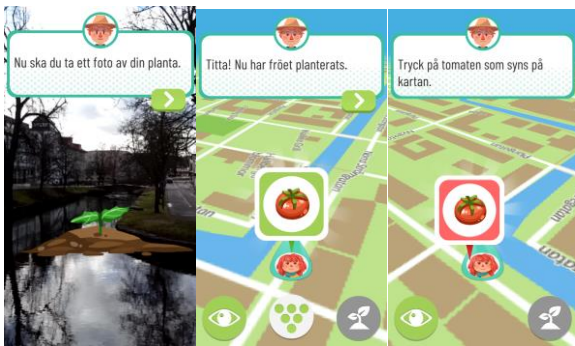




GoGlad - ett digitalt spel som ska göra livet rörligare och roligare genom gamification. 3-årigt projekt. Spelappen beräknas vara klar i slutet av 2020

TV4 nyheterna om GoGlad 21 okt 2019
<https://www.tv4.se/nyheterna/klipp/mobilspel-ska-%C3%B6ka-fysisk-aktivitet-hos-personer-med-funktionsvariationer-12506350>







TAKK för maten, del 1 – matlagning med tecken som alternativt kompletterande kommunikation

En prototyp med 3 recept produceras med filmade stegvisa instruktioner kompletterat med TAKK.



Motivering:

”Årets samhällsreprenör har hittat ett sätt att via god pedagogik ingjuta modet att låta något svårt bli lätt och roligt. Vår vinnare har hittat en metodik som gjort stort avtryck och har därigenom lyckats skapa en större självkänsla, samhörighet och glädje hos mängder av användare. Årets vinnare har skapat de bästa förutsättningarna för att det mest vardagliga ska vara något alla kan göra”.

Stora Samhällsgalan 2019 (anordnad av Dagens Samhälle).



En utmärkelse för att lyfta lösningar som skapat stor användarnytta i offentlig sektor och som är lätta för andra verksamheter att ta till sig och återanvända

Delas ut av **Sveriges innovationsmyndighet VINNOVA** och **Sveriges Kommuner och Landsting SKL**, under Innovationsveckan.

Hälsosamma matmönster

- Stor andel vegetabilier av olika slag (grönsaker, bär, frukt, rotfrukter, baljväxter, nötter, frön)
- Fisk och skaldjur (2-3 ggr/v)
- Vegetabiliska oljor, gärna raps
- Fullkorn och begränsad mängd raffinerade spannmålsprodukter
- Begränsade mängder rött kött och chark (max 500 g/v)
- Begränsade mängder socker, salt, alkohol



Blickåla: Svensk Raps