

# Upptäck våra Mat-appar!

Att använda digitala verktyg kan göra det både enklare och roligare för att motivera och stimulera till goda matvanor och bra måltider. Apparna har skapats utifrån ett behov och efter frågan från målgruppen.



Appen **MatGlad** innehåller 125 lättlagade recept med stegvisa instruktioner för veckans alla dagar. Dessutom innehåller appen en planeringsguide för veckomatsedel och praktiska inköpslistor kopplade till recepten.



Appen **MatGlad-helt enkelt** ger användaren ledning genom hela matlagningen med hjälp av filmsekvenser och talstöd.



Appen **TAKK-för-maten**, (under utveckling) ger användaren ledning genom hela matlagningen med hjälp av filmsekvenser, talstöd och tecken som alternativt kompletterande kommunikation.



Spelappen **GoGlad** (under utveckling) motiverar och stimulerar till rörelse på ett lekfullt och roligt sätt.



Appen **Mat-Musik-Minnen** skapar möten mellan människor i olika åldrar och ger verktyg för samtal och berättelser.



Appen **MatFröjd** (under utveckling) är en recept-app som ger inspiration, matlust och matglädje för äldre, anhöriga och personal inom hemtjänsten.

► Kontakta oss för mer information och offert.



## Förslag på utbildningsinnehåll:

- Bra mat och hälsa med MatGlad-apparna
- Laga mat med MatGlad-apparna
- Lär dig mer om Mat och Måltider med MatGlad e-skola
- Information om Välkommen-på-middag, middags-träffar för gemenskap med måltiden i centrum
- Mat-Musik-Minnen, så används appen som väcker minnen till liv
- Laga mat med MatFröjd – appen för matlust, matglädje och livskvalitet för äldre

**Innehållet kan kombineras** och genomföras som kortare eller längre utbildningar där vi gärna varvar föreläsning och praktisk matlagning.

## Målgrupp:

Utbildningarna vänder sig till personal och andra målgrupper inom funktionshinderverksamhet, äldreomsorg och hemtjänst. Men utbildningarna vänder sig även till en bredare målgrupp av anhöriga, volontärer, ovana matlagare, äldre eller barn.

En utbildning kan också genomföras tillsammans med personal och boende i grupp- eller servicebostad. Studiecirkelledare och stödpersoner inom studieverksamheten är ytterligare en målgrupp för apparna.

## Vi ger en inspirerande syn på mat och måltider.

Hushållningssällskapet matkonsulter arbetar enligt Nordiska näringsrekommendationer och de svenska matråd som innebär bra mat för både hälsa och miljö.

Hushållningssällskapet Västra  
<https://hushallningssallskapet.se/tjanster/mat/>