Hushållningssällskapet Västra *är huvudansvarig för receptappen MatFröjd, men har producerats och utvecklats i samverkan med ett flertal organisationer samt kommuner. Dit hör t ex SPF Seniorerna, Funktionsrätt Sverige och Aktiva Seniorer samt representanter från Alingsås, Kungälv, Lidköping, Munkedal och Uddevalla kommuner. Flera seniorer har varit involverade i testningen och utvecklingen av receptappen MatFröjd och dess innehåll.*

MatFröjd *är ett led i en satsning från Allmänna Arvsfonden som vill öka tillgängligheten och delaktigheten i samhället för äldre personer.*

Läs mer om MatFröjd: ***www.matforaldre.nu*** *och på projektets Facebooksida.* ***MatFröjd*** *laddas ner från Appstore och Playbutiken.*

I kokboken *"Ett Gott Liv – smart och enkel mat för seniorer" finns recepten samlade och presenteras med samma med samma härliga matbilder som i appen. Boken finns att köpa i Hushållningssällskapets webbshop* ***shop.hushallnings-sallskapet.se***





MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Hushållnings sällskapet

KUNSKAP FÖR
LANDETS FRAMTID

HUSHÅLLNINGSSÄLLSKAPET

Hushållningssällskapet är en modern, rikstäckande och fristående organisation med lång historia. Mat, miljö och hälsa är en viktig del av verksamheten som även innefattar kunskapsområden som Landsbygd och Lantbruk. Läs mer på ***www.hushallningssallskapet.se***

För mer information om MatFröjd, kontakta:

Margareta Frost-Johansson:
utvecklingsledare/projektledare, Hushållningssällskapet Västra
0521-72 55 60
margareta.frost@hushallningssallskapet.se

Eleonor Schütt:
matkonsult, Hushållningssällskapet Västra
0521-72 55 62
eleonor.schutt@hushallningssallskapet.se

Cecilia Sassa Corin:
matkonsult, Hushållningssällskapet Västra
0521-72 55 61
cecilia.corin@hushallningssallskapet.se

Hushållningssällskapet Västra har tidigare producerat appen Mat-Musik-Minnen som väcker minnen till liv och underlättar kommunikation. Mat-Musik-Minnen är ett inspirerande arbetsredskap för både personal och anhöriga. Appen finns att ladda ner till surfplatta (ej smartphone) från Appstore och Playbutiken. Det finns också en webversion på ***www.matmusikminnen.nu***

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Hushållnings sällskapet

KUNSKAP FÖR
LANDETS FRAMTID

MatFröjd



MatFröjd

MatLust
MatGlädje
Livskvalitet

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Hushållnings sällskapet

MatFröjd
– smart och enkel receptapp för seniorer

Hushållnings sällskapet

Receptappen MatFröjd är en inspirationskälla för alla seniorer som vill njuta av god, vacker och omväxlande mat hela dagen och hela livet. MatFröjd är också ett hjälpmedel för den som tycker om att äta hälsosamt med guldkant. MatFröjd är i första hand en receptapp för seniorer men är också ett stöd för anhöriga och personal som arbetar inom äldreomsorgen.

Genom MatFröjd *har Hushållningssällskapet Västra utvecklat ett verktyg anpassat för seniorer i form av en receptapp för smartphone, surfplatta och dator. Appen är pedagogisk och förpackad i en tilltalande och användarvänlig form, för att inspirera till nyfikenhet och lust när det gäller att planera och skapa större eller mindre måltider.*

Maten och måltiderna *är en grundförutsättning för att vi ska må bra. Men för många seniorer kan det vara svårt att få till bra måltider med fokus på matglädje, näring och livskvalitet.*

En måltid *ska förstås vara näringsrik och smaka gott, men lika viktigt är att maten är en fröjd för ögat, doftar inbjudande och intas i en trivsam miljö. I den bästa av världar finns inspirationen, kunskapen, orken och aptiten att fixa till och äta hälsosamma och trevliga måltider alla dagar i livet. Men om motivationen och orken sviktar ibland, kanske med stigande ålder eller vid sjukdom, då är receptappen* ***MatFröjd en inspirationskälla.***

Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar vilket innebär att måltiderna behöver vara av hög kvalitet och ***anpassade efter de seniorers särskilda energi- och näringsbehov.*** *I receptappen* ***MatFröjd*** *finns massor av härliga recept som är enkla att laga och fixa till efter egna önskemål. Näringsrika och lockande mellanmål, aptitretare och andra smårätter har stort utrymme i appen. Här finns massor av härlig mat som är enkel att laga och variera efter egna önskemål. Allt ifrån välkända klassiska rätter till nya kombinationer som väcker nyfikenhet och stimulerar smaklökarna. Både pålitlig tradition och positiva överraskningar.*

Receptappen MatFröjd underlättar *för seniorer att kunna njuta av lagad mat i hemmet. Därför har denna receptapp utvecklats för att alla seniorer ska få större möjlighet att välja när, hur och vad hen vill äta anpassat efter varje persons behov. Recepten är lätta att följa för både vana och ovana matlagare.*

MatFröjd ger:

- *Inspiration för dagens alla måltider*
- *Praktiska recept steg-för-steg*
- *Näringsberäknade recept*
- *Stöd för att skapa inköpslistor*
- *Tips för beriknin*g
- *Variationsförslag*
- *Serveringsalternativ*
- *Fiffiga sökfunktioner*
- *Tips för glutenfritt alternativ*
- *Råd för hållbara matval*
- *Demofilm som visar appen*



Receptappen MatFröjd innehåller recept *för frukostar, mellanmål/fika, aptitretare, luncher/middagar, kvällsmat, sallad och grönt m.m.*
Alla recept presenteras med läckra matbilder som väcker matlust, är hälsosamma och passar för seniorer.















