



# Alla kan laga mat med appen Matglad

Matglad ger inspiration för att planera och laga mat

Det är viktigt för människor att själv kunna ha inflytande över sina egna matval. Men för många kan det vara svårt att planera inköp och följa ett recept. I januari i år startades ett nytt, spännande projekt inom Hushållningssällskapet. Projektet heter Matglad och tillsammans med samarbetspartners som Grunden Media, FUB, Attention, Borås Stad och Alingsås kommun kommer Hushållningssällskapet Väst som projektägare att driva utveckling av en applikation för smartphones, surfplattor och webben.

Hur når man människor som av olika skäl inte kan använda en kokbok? Tanken med "Matglad" är att använda ny teknik för att inspirera och ge stöd till personer med lindrig till måttlig intellektuella funktionshinder så att de får självförtroende och blir mer självständiga i sin vardag.

Det innebär rent konkret att de kan använda en app i sin telefon eller surfplatta för att påverka och planera innehållet i sina måltider, sköta sina inköp och tillaga sin mat. Antingen själva eller med stöd av personal.

- Det fina med att ha en app istället för ett vanligt recept är att vi får möjlighet att ge informationen i receptet gradvis och att man kan se bildserier på olika moment, förklarar Margareta Frost Johansson. En annan finess är att man kan planera sin

matsedel och sedan direkt få en inköpslista som man kan skriva ut eller ha i sin telefon eller surfplatta. Recepten är anpassade med symboler för olika svårighetsgrad.

Målet är att intellektuellt funktionsnedsatta personer i eget boende med eller utan personlig assistans ska använda denna teknik. Materialet ska även kunna användas av boende på grupp- eller servicebostäder i hela landet.

Appen finns till iPad och iPhone och kompletteras med webbplatsen matglad.nu.

- Det här är ett verktyg som hjälper till att välja, inhandla och tillaga mat, menar Margareta. Förhoppningsvis kan vi stimulera matlusten och matglädjen och ge praktiska tips och råd för att underlätta i vardagen då man lagar mat. Vissa undrar om det är rätt väg att gå med en app, men vi tror starkt på det här. Många med intellektuella funktionshinder tycker om att använda ny teknik – det blir allt vanligare. För unga idag, även inom denna målgrupp, är både datorn, telefonen och surfplattan viktiga i vardagen.

- Allt material utgår från läckra bilder på maträtter som kopplas till pedagogiska recept på enkel svenska anpassade för målgruppen.

Om projektet slår väl ut kommer "Matglad" att bidra till att en stor grupp människor blir inspirerade till att göra medvetna livsmedelsval som är positiva för hälsan och välbefinnandet. Kanske kan projektet öka måltidsglädjen och bidra

till lustfyllda måltider. Vi vill ge ökade kunskaper om mat och matlagning och ge den här gruppen lättare att välja bra alternativ runt de vardagliga måltiderna. Och så ska vi inte glömma att man får en ökad livskvalitet genom att man kan själv!

Hushållningssällskapet Väst kommer att ha det övergripande ansvaret för projektet men flera andra samarbetspartners är nödvändiga för att satsningen ska få ett ordentligt genomslag.

Representanter från Grunden Media, FUB, Attention och boende med lindrig till måttlig intellektuell funktionsnedsättning inom Borås och Alingsås kommun kommer att delta och vara med och utveckla och påverka innehållet i materialet under projektets gång.

- Vi hoppas på att detta ger en ökad livskvalitet och matglädje, förklarar Margareta. Tanken är att ge inspiration kring allt från mat och måltider till hälsa, livsmedelsval, tillagning och livsmedelshygien. Smarta vardagstips för att främja en positiv måltidsmiljö!

Andreas Ferm  
Frilansjournalist, Copyferm



Projektet finansieras av  
Allmänna Arvsfonden