

Välkommen till MatGlad helt enkelt

Med hjälp av bilder, filmsekvenser och talstöd stöttar appen "MatGlad helt enkelt" användaren genom hela matlagningen. Den hjälper många med lässvårigheter att bli mera självständiga i sin vardag. Appen "MatGlad helt enkelt" är helt självinstruerande men nedan får du några enkla och praktiska tips för att göra arbetet med appen och matlagningen ännu smidigare.



För att komma igång klickar du på den rutiga boken på appens startsida.

Praktiska tips när det gäller ljud och ljus m.m.

För många som inte har använt en läsplatta tidigare kan det ibland vara svårt att klicka sig fram. Kanske trycker användaren för hårt eller för lätt vilket innebär att man inte kommer vidare eller att steg hoppas över. Träna att toucha/trycka på skärmen tillsammans med användaren, ju fler gånger tekniken används desto lättare blir det.

Kontrollera även hur tryckkänsligheten är inställd på läsplattan. Tryckkänsligheten ändras under **inställningar** på läsplattan. Stäm av med användaren att ljudet är på rätt nivå och vederbörande ser filmen bra dvs att ljusinställningen är rätt inställd. Även dessa inställningar kan lätt justeras under **inställningar – visning och ljusstyrka**. Under samma flik kan även lässtorleken justeras väldigt enkelt.

Se alltid till att den senaste versionen av appen används, detta kan lätt åtgärdas genom att göra en uppdatering. Ibland kan man också behöva byta webbläsare för optimalt resultat.

När det gäller tipsrutorna så behöver röststyrningsfunktionen vara på för att få tal för rubriktexterna "Bocka av ingredienser" och "Bocka av redskap".

Så här använder du appen

När du klickat på den rutiga boken på appens startsida kommer du vidare i receptappen. Det finns 20 recept att välja bland. När du valt ett recept klickar du på det och bocka sedan av vilka ingredienser och sedan vilka redskap som behövs. Klicka på ikonen för ljud, så läses all text upp. För att komma vidare från sida till sida i receptet klickar du på pilen längst ner till höger. Vill du backa i receptet klickar du på pilen till vänster. Du kan se filmsekvenserna på sidorna så många gånger du vill genom att klicka mitt på filmen.

Inköpslista

Genom att klicka på varukorgen längst ner till höger på sidan som heter "Bocka av ingredienser" så får du en praktisk inköpslista som du kan maila. I mailet kan du även lägga till andra varor som inte finns med i appen men som du också behöver.

Användning av spis och ugn

När det gäller spisplattornas temperatur används genomgående begreppen "låg, mellan och hög". Eftersom graderingen varierar mellan olika spisar har vi valt denna typ av benämning. Temperaturen får anpassas till den specifika spis som används. Om du är stödperson är det viktigt att påminna om varma spisplattor/ugnar, så ingen bränner sig.

Timer

Vi har använt oss av en manuell timer i recepten som finns i "MatGlad helt enkelt" (finns inte automatiskt i appen). Det innebär att den som lagar maten behöver en egen timer där man ställer in tiden som visas i receptet. Därefter får man själv hålla reda på tiden. I vissa recept varierar tillagningstiden beroende på vilken typ av till exempel pasta eller ris som man använder.

Linjal

För att på ett enkelt sätt visa hur mycket man ska använda av till exempel gurka och purjolök använder vi oss av linjal. Detta har vid testning av appen visat sig vara lätt att förstå och har fungerat bra.

Sjuda, koka, fräsa, steka

Sjuda, koka, fräsa, steka är ord som vi använder när vi lagar mat och som inte alltid är så lätta att förstå. Här kan användaren ibland behöva lite hjälp för att förtydliga.

- **Koka:** Att koka innebär att man hettar upp ett livsmedel i vatten/vätska tills det bubblar mycket.
- **Sjuda:** Att sjuda innebär att koka ett livsmedel i vatten/vätska på svag värme. Vätskan ska bara bubbla lite grann.
- **Fräsa:** Att fräsa innebär att hetta upp ett livsmedel i lite matfett på svag värme utan att det får färg.
- **Steka:** Att steka innebär att hetta upp ett livsmedel i lite matfett på hög värme så att livsmedlet först får färg/stekyta och därefter sänka värmen så att livsmedlet blir genomstekt när det ligger kvar.
- **Bryna:** Att bryna innebär att hetta upp ett livsmedel i lite matfett på hög värme så att livsmedlet får färg/ stekyta men inte blir genomstekt.

Fryssymbol

När du ska bocka av ingredienser kan du på en del livsmedel se en liten snöstjärna längst upp till vänster i rutan. Det innebär att receptet innehåller en frusen ingrediens som man behöver tina innan matlagning. Detta kan man behöva hjälpas åt med att komma igång.

Tipsrutan

I tipsrutan går det bland annat att läsa om att vissa råvaror ska tinas, att skölja grönsaker innan tillagning etc. Läs denna text innan matlagningen börjar eftersom denna text inte har förinläst tal. Du kan också sätta på röststyrningsfunktionen vid detta moment.

Redskap

Den måttsats (med decilitermått, matskedmått, teskedmått och kryddmått) som används i appen är en anpassad måttsats för målgruppen där de olika måtten har specifika färger. Om denna måttsats används vid tillagningen blir det lätt och tydligt att förstå vilket mått man ska använda eftersom de överensstämmer med de mått som används i appen. Måttsatsen kan beställas från Trollreda resurscenter, <http://www.trollreda.se/>

Skölj all färsk frukt, grönsaker och rotfrukter

Det är viktigt att påminna om att alla färska frukter, grönsaker och rotfrukter ska sköljas innan tillagningen. Vi visar inte separata filmer på detta i recepten (förutom för purjolök). Här är du som stöttar vid matlagningen en viktig resurs för att hjälpa till.

Hygien

Den enda påminnelsen i appen när det gäller hygien är att tvätta händerna. Men det är ju en hel del annat som man också behöver tänka på för att hålla rent. Att använda förkläde och ta av smycken kan vara bra att tänka på. Liksom det är viktigt att använda rena redskap och hålla dem separata från varandra när man tillagar känsliga livsmedel som fisk, kyckling och köttfärs.

Tips för dig som hjälper till vid matlagningen

- **För dig som finns med och stöttar** vid matlagningen kan det vara en fördel att själv gå igenom receptet innan matlagningen. Vissa moment, som kan underlätta för användaren, kan förberedas. Som exempel kan det vara bra att förbereda uppläggning av kryddor i små skålar eller på en tallrik och som sedan ska användas till maträtten.
- **I vissa filmsekvenser**, där skalning av olika grönsaker visas, lyfts pappret med skal och kärnor ur bild. Förklara för användaren att pappret är skräp och ska slängas i soppsåsen om det uppfattas som oklart.
- **Vissa recept** innebär väntetid. Om väntetiden upplevs som lång kan tiden användas till att göra rent, plocka bort disk mm. Detta står också i "tipsrutan".
- **Tänk på** att inte kommentera filmsekvensen förrän användaren har lyssnat färdigt. Uppfattar inte användaren instruktionen, se filmsekvensen igen genom att klicka på den. Under matlagningen är det viktigt att du är med som stöd och hjälp. Men om användaren klarar sig bra på egen hand kan du kanske hålla dig i bakgrunden och bara finnas till hands när det behövs.



Lycka till med matlagningen!

MatGlada hälsningar från
Hushållningssällskapet Väst