



[Hemsida](#) | [Skicka vidare](#) | [Prenumerera](#) | [Avprenumerera](#)

### Nu lanseras MatFröjd - receptappen för äldre och omsorgspersonal!

I den kostnadsfria appen finns lättillgängliga och tydliga recept för hela dagen. Huvudrätter, sallader och grönsaker, såser och röror, efterrätter, aptitretare, roliga tillbehör och drycker proppade med nyttigheter, allt för att skapa en bra helhet, där mellanmålen gärna får ta större plats. MatFröjd innehåller mängder av bra tips om bland annat hur man enkelt kan proteinberika, energiberika och garnera, inte minst för matglädjens skull.



### Receptappen MatFröjd:

- Är en receptapp för seniorer men är också ett stöd för anhöriga och äldreomsorgspersonal inkl. hemtjänstpersonal.
- Hushållningssällskapet Västra har utvecklat appen MatFröjd i samverkan med flera kommuner och organisationer.
- Matkonsulterna Margareta Frost-Johansson, Eleonor Schütt och Cecilia Sassa Corin, har utvecklat recepten och skrivit texterna.
- Innehåller ca 165 näringsberäknade recept med variations- och serveringsförslag.
- Finansieras av Allmänna Arvsfonden.
- Appen finns i App Store och Playbutiken, det finns också en webbversion [www.app-matfrojd.nu](http://www.app-matfrojd.nu)

- Se [demofilm om receptappen MatFröjd på Youtube](#)
- I [Handboken](#) får du information om appen MatFröjds olika funktioner och användningsmöjligheter.
- Följ [MatFröjd på Facebook](#).
- Läs mer på [matforaldre.nu](http://matforaldre.nu)



## Appen MatFröjd ger matlust på äldre dar

Under utbildningar som vi genomfört, har vi sett behovet av ett digitalt verktyg som fokuserar på äldres specifika behov, säger Margareta Frost-Johansson, Hushållningssällskapet Västra. I fem kommuner har hemtjänstpersonal och äldre testat appens funktioner och gett feedback, liksom SPF Seniorerna och Aktiva Seniorer.

## MatFröjd ringar in vad det handlar om

– Jag skulle kunna jobba resten av mitt liv med mellanmål, säger dietist Hanna Settergren. Hon har suttit i referensgruppen för den nya appen MatFröjd som utvecklas av Hushållningssällskapet Västra.

Hanna Settergren är dietist i Kungälv kommun. Hon har under många år jobbat med de specifika kostutmaningar som uppkommer i takt med åldrandet.

– Det finns många möjligheter att via maten stärka livet på ålderns höst, bara man hittar rätt verktyg. Sämre aptit, trytande ork och försämrat näringsupptag. Det är några av problemen som måste tacklas.

– Det förekommer också många missuppfattningar om att äldre personer inte behöver äta så mycket. Helt fel. Även om energibehovet kan avta något med åren, betyder det inte att näringsbehovet minskar. Snarare tvärtom. Till exempel ökar proteinbehovet, liksom behovet av D-vitamin. Den teoretiska kunskapen finns, det florerar mängder av kostrekommendationer, men utmaningen är att se till alla goda råd når fram, där de verkligen gör nytta.

– Det är här som appen blir så viktig, menar Hanna Settergren. Den är en inspirationskälla, läckra matbilder, tips som fokuserar på specifika behov.





## "Jag var helt novis i köket"

Göran Svensson, 80, är en aktiv senior som gärna äter lagad mat tre gånger om dagen. Men intresset för att laga maten var desto svalare.

– Det där skötte min fru. Jag var helt novis i köket.

Annat är det idag. Tack vare appen MatFröjd står numera Göran både ofta och gärna vid grytorna.

– Ett par kompisar blev änkemän, och det var då som tanken slog mig. Om det skulle hända mig hade jag fått leva på blodpudding resten av livet, och det kändes inte så lockande.

Göran fick chansen att delta i en testgrupp under utvecklingen av MatFröjd.

– Alla i testgruppen lärde sig snabbt att använda appen, även de som var ovana vid ny teknik. Göran tror att många har nytta av den tydliga pedagogiken, liksom tipsen om hur man enkelt kan näringsberika och piffa upp måltiderna. För hans egen del är det främst de inspirerande bilderna som har lockat fram matglädjen vid spisen.

## Kokboken "Ett gott liv"

Flertalet av recepten i MatFröjd finns i kokboken "Ett Gott Liv", för de som trots allt föredrar att bläddra i en tryckt inspirationskälla. Boken är fylld med stimulerande matbilder och specifika tips som underlättar för seniora behov. Den finns där böcker brukar säljas och i Hushållningssällskapets webbshop.

[Till webbshopen](#)



## Kontakt

Margareta Frost-Johansson, matkonsult Hushållningssällskapet Västra  
Tel: 0521: 0521-72 55 60, [margareta.frost@hushallningssallskapet.se](mailto:margareta.frost@hushallningssallskapet.se)

Cecilia Sassa Corin, matkonsult Hushållningssällskapet Västra  
Tel: 0521-72 55 61, [cecilia.corin@hushallningssallskapet.se](mailto:cecilia.corin@hushallningssallskapet.se)

Eleonor Schütt, matkonsult Hushållningssällskapet Västra  
Tel: 0521-72 55 62, [eleonor.schutt@hushallningssallskapet.se](mailto:eleonor.schutt@hushallningssallskapet.se)

SHARE TO   

