



SE VAD SOM FINNS I SKÅPET
Glasluckor gör det lättare att se vad som finns i skåpet.

PRATKARTOR I KÖKET
I köket finns många situationer att prata kring.

FÄRDIG MÅLTIDSLÅDA
Samla allt till frukosten som enkelt kan dukas fram.

LÄTT ATT HITTA
Sätt bilder på skåpen för att veta vad som finns i dem.

INSPELAT MEDDELÄNDE
I stället för att skriva en lapp kan du lämna ett röstmeddelande.

Enklare liv



Tejp ger rätt mängd
Märk med tejp för att visa hur mycket saft respektive vatten som ska blandas för att saften ska bli lagom stark.



Koll på tiden
Äggtimern (från Kitchen Craft) läggs i grytan tillsammans med äggen och ändrar färg för löskokt, medium och hårdkokt.



Tips för att äta och må bra
På folkhalsguiden.se finns flera broschyrer som underlättar samtal om mat och rörelse.

Elva smarta tips för köket

Prylar och smarta lösningar kan göra vardagen enklare för människor med funktionsnedsättning. Arbetsterapeuten **Åsa Wettborn** och logopeden **Lena Lindberger** ger sina bästa tips.

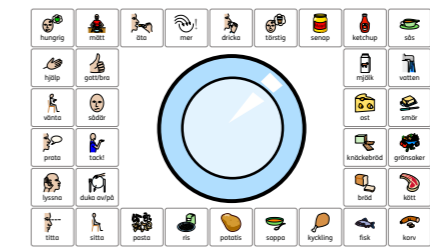
text: ANNA BRATT foto: CAMILLA LINDQVIST



Tydliga recept
En kokbok med bilder kombinerade med instruktioner i steg för steg förenklar matlagningen. Med samsalsapparaten kan samma text läsas upp för den som behöver ljudstöd.

Bildstöd nära tallriken

I programmet InPrint finns färdiga tallriksunderlägg med inbyggd situationskarta. Se mer på symbolbruket.se.



Mäter måltiden

Med hjälp av färdiga mått (från Måltidsmättet) kan man få en välbalanserad kost i lagom mängd med grönsaker, kolhydrater, protein och säs.