

TIPS OG RÅD OM

MADLAVNING



Madlavning

Energibesparende råd og tips til hverdagen

At lave mad kan være anstrengende, fordi det består af mange delaktiviteter og det er en aktivitet der forløber over længere tid. At stå længe kan være anstrengende. Det kan derfor være hensigtsmæssigt at tænke på følgende:

Planlægning af aktiviteten

- ☐ Planlæg menuen på forhånd.
- ☐ Tag alle ingredienser og redskaber frem inden du går i gang med madlavningen. Placer ingredienser og redskaber så tæt på som muligt.
- ☐ Planlæg aktiviteten, så du kan dele den op og holde små pauser undervejs.
- ☐ Hav altid hel - / halvfabrikerede madvarer i fryseren til de dage, hvor du ikke har kræfter til at lave mad.
- ☐ Reagerer du på lugte eller os fra madlavningen kan tilberedning i stegeovn eller mikroovn være et alternativ til kogeplader.

Tempo

- ☐ Arbejd i et moderat tempo, arbejd med rolige bevægelser, hold små pauser undervejs i stedet for at skynde dig, så du bliver udkørt, og efterfølgende trænger til en lang pause. Husk at du skal have energi til at spise maden.
- ☐ Ved pause: Find en god hvilestilling siddende eller stående. Hav en stol eller skammel at sidde på. Eller hvil dig ved at læne dig op ad køkkenbordet.

Vejrtrækningsteknik

- ☐ Husk at trække vejret, når du bøjer dig ned, og når du strækker armene.
- ☐ Husk at trække vejret helt ned i maven.
- ☐ Pust ud, brug pustelyd/fløjtemund ved den mest anstrengende del af aktiviteten.
- ☐ Koordinér vejrtrækningen med dine bevægelser. På denne måde opnår du større kontrol over din vejrtrækning og tempoet bliver roligere.

Arbejdsstillinger og tilrettelæggelse af de fysiske omgivelser

- ☐ Placer ting i køkkenskabet, så det er lettest at nå det du oftest bruger.
- ☐ Hvis du går med tanker om at lave om i køkkenet, kan det være hensigtsmæssigt at placere ovnen og opvaskemaskinen oppe i god arbejds højde.
- ☐ Et alternativ til at stå op, er at anvende en arbejdsstol. På den måde sparer du på din energi og kræfter.
- ☐ Arbejd med ryggen ret, så lungerne får optimale arbejdsforhold og undgå at vride i ryggen.
- ☐ Brug køkkenredskaber med brede, tykke håndtag, der er gode at gribe om.
- ☐ Køb køkkenredskaber, der ikke vejer for meget.
- ☐ Et fixbræt hjælper dig med at holde madvarer fast imens du skærer.
- ☐ Kog din mad i en gryde med indsats. Så løfter du indsatsen op af gryden i stedet for at hælde det kogende vand fra.
- ☐ Når du skal transportere maden kan du bruge en rollator eller et rullebord.
- ☐ Hvis skruelåg, konservesdåser eller mælkekartoner er svære at åbne, kan du købe forskellige åbnere, som letter opgaven.
- ☐ Løft med begge hænder.
- ☐ Undgå at overanstrenge dine led. Skift mellem forskellige stillinger og bevægelser og husk at holde pauser i arbejdet.

[illegible]