



LAGE MAT

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Aktiviteten kan være utfordrende grunnet mange delaktiviteter og behov for planlegging, samt at å lage mat foregår over tid. Å stå lenge kan være anstrengende. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Planlegg menyen på forhånd – for eksempel ha en ukemeny.
- Ta frem ingredienser og redskaper du trenger før du begynner.
- Planlegg aktiviteten slik at du kan ta pauser dersom det du skal lage tar tid.
- Ha rester eller hel-/halvfabrikata i fryser til de dagene du ikke orker å lage mat.
- Reagerer du på lukter/stekeos, kan tilbereding i stekeovnen være et alternativ til bruk av stekepanne.

Tempo

- Hold et moderat tempo, bruk rolige bevegelser og ta pauser i tide. Man blir mindre sliten på denne måten.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående, enten ved å bruke en krakk/stol å sitte på eller len deg på kjøkkenbenken.

Pusteteknikk

- Husk å puste når du bøyer deg ned og når du strekker armene.
- Pust med magen og koordiner pusten med bevegelsen, slik kan du få større kontroll og tempoet blir roligere.
- Bruk leppepust hvis du har nytte av det.



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og tilrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Plasser utstyr i kjøkkenskapene i en hensiktsmessig høyde, slik at det du bruker mest er lett å få tak i.
- Det er en fordel å ha stekeovn og oppvaskmaskin i god arbeidshøyde slik at du slipper å bøye deg ned når du bruker dem.
- Hvis du må bøye deg: bøy knærne eller støtt deg med den ene hånden på benkeplaten samtidig som du løfter/strekker det motsatte beinet litt bak. Da holdes ryggen rettere samtidig som den ene armen holdes i ro og det blir lettere å puste.
- Ved behov; sitt på en høy krakk/stol for en god arbeidsstilling istedenfor å stå. For å sitte nærmere (benken) kan du åpne skapdørene og føre bena inn.

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser fortsetter:

- Skyv heller enn å løfte tunge boller og kjeler med vann. Et trillebord kan være til god hjelp. Alternativ: sett kjelen på plata først og så ha i ingrediensene du trenger ved for eksempel å bruke et målebeger eller lignende.
- Bruk «pastainnsats» for å løfte ingrediensene opp av kjelen og slå ut vannet etterpå.
- Benytt elektriske og lette redskaper som for eksempel elektrisk visp og teflonpanne.
- Dampkoker kan være et alternativ til å koke maten på komfyren.
- Airfryer kan være et alternativ til å bruke stekeovn. Den kan være hensiktsmessig både i fht arbeidshøyde og tidsbruk.