



## Lage mat

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å lage mat kan være tungt fordi det består av så mange ulike delaktiviteter og fordi det er en aktivitet som foregår over tid. Det å stå lenge kan også være anstrengende. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

### Planlegg aktiviteten:

- Planlegg menyen på forhånd.
- Ta frem ingredienser og redskaper du behøver før du begynner å lage mat og plasser ingredienser og redskaper du bruker ofte så nære arbeidsbenken som mulig.
- Planlegg aktivitetene slik at du kan dele den opp og ta pauser underveis
- Ha alltid hel-/halvfabrikata i frysen for de dagene du ikke har ork til å lage mat.
- Reagerer du på lukter eller os fra matlagingen, kan tilbereding i stekeovnen være et alternativ.

### Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta pauser underveis istedenfor å gjøre deg ferdig, være utslitt og trenge en lang pause etterpå. Husk du skal orke å spise maten.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående. Ha en krakk / stol å sitte på eller hvil deg med å lene deg på kjøkkenbenken.

### Pusteteknikk:

- Husk å puste når du bøyer deg ned og når du strekker på armene.
- Husk "å puste med magen".
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten.
- Koordiner pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.

### Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Tenk over hvor du plasserer ting i kjøkkenskapene, hvor er det lettest å få tak i det du bruker mest?
- Har du tenkt å gjøre om kjøkkenet, kan det være hensiktsmessig å få både stekeovnen og oppvaskmaskinen opp i høyden.
- Skal du bøye deg for å hente noe i underskapet, - bøy knærne eller støtt deg med den ene hånden i benkeplaten samtidig som du løfter / strekker det motsatte beinet litt ut. Da holder du ryggen rettere samtidig som du holder den ene armen i ro og det blir lettere å puste.
- Sitt istedenfor å stå når du arbeider, men husk at stolen må være høy nok slik at du får en god arbeidsstilling.

- Dersom det er vanskelig å komme nærme nok benken kan du:
  - Ved oppvaskkummen: åpne skapdørene og sette beina inni skapet.
  - Ved komfyren: sitte med stolen litt på skrå.
  - Ved kjøkkenbenken: sitte ved en uttrekkbar skjærefjøl og arbeide på denne
- I stedet for å løfte tunge boller, kjeler med vann og lignende, skyv dem langs benkeplaten eller trill dem på et trillebord.
- Et alternativ til å bære en kjele full av ingredienser og vann: Sett kjelen på plata, fyll opp med ingredienser og fyll deretter opp med vann fra målebeger el. lign. før du deretter skrur på plate.
- Et alternativ til å tømme vann av kjelene kan man bruke "pastainnsats". Da løfter du ingrediensene og vannet blir igjen i kjelen.
- Gjør aktiviteten lettere ved å benytte elektriske og lette redskaper som for eksempel elektrisk visp og teflonpanne.
- Bruk av dampkoker kan være et alternativ til å koke maten på komfyren.

