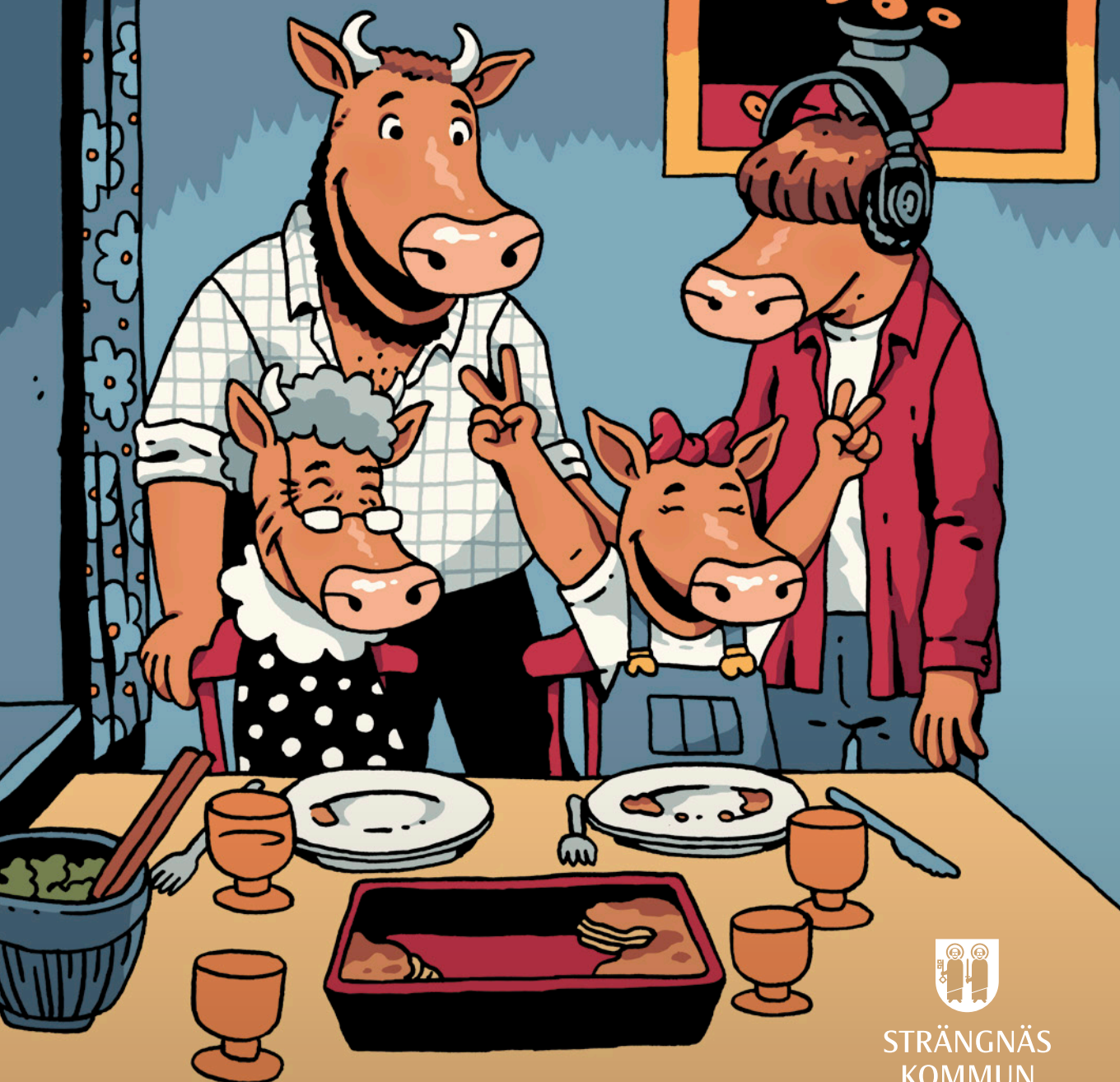


Sveriges roligaste styrdokument om mat!

# SMAKLIG MÅLTID!

## MED FAMILJEN GRÄSLUND



STRÄNGNÄS  
KOMMUN

# Familjen Gräslund

Det här är den fantastiska familjen Gräslund. Det bästa de vet i hela världen är mat. Men det blir inte alltid som de tänkt sig, som vi får se i den här berättelsen.



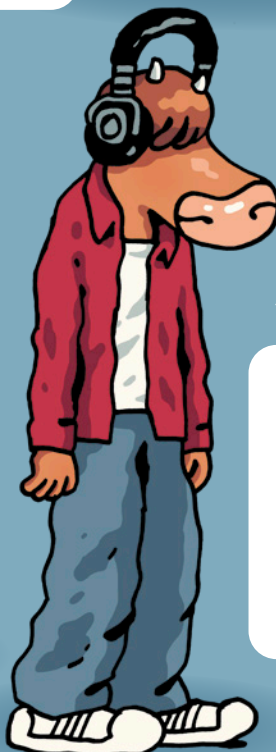
Hej! Jag heter Sven Gräslund, och är pappa.



Jag är farmor och heter Gunbritt Gräslund.



Jag heter Pella Gräslund, jag är 9 år.



Jag heter Algot Gräslund och är 13 år gammal.

Jag har autism. Det gör att jag kan vara känslig för starka ljud. Därför har jag ofta mina hörlurar på mig.



# SMAKLIG MÅLTID!

MED FAMILJEN GRÄSLUND

DET ÄR FREDAGSKVÄLL HOS **FAMILJEN GRÄSLUND**. **MAMMA EVA GRÄSLUND** ÄR PÅ AFFÄRSRESA. MEN BARNEN **PELLA** OCH **ALGOT** ÄR HEMMA.

DESSUTOM HAR **FARMOR GUNBRITT** KOMMIT FÖRBI. OCH **PAPPA SVEN GRÄSLUND** HAR GÅTT TIDIGT FRÅN JOBBET FÖR ATT LAGA EN RIKTIGT GOD VEGETARISK LASAGNE.



JAG HOPPAS NI SKA TYCKA OM LASAGNEN, JAG HAR LAGAT DEN I MITT ANLETES SVETT!



VAD MENAR DU PAPPA? ÄR DET DIN SVETT I LASAGNEN?

HAHA, ALGOT, JAG MENAR INTE BOKSTAVLIGT! MAN SÄGER SÅ NÄR MAN HAR ANSTRÄNGT SIG BARA.

SNART GLUFSAR HELA FAMILJEN GRÄSLUND I SIG LASAGNE SÅ DET STÄNKER. MEN SÅ ÄR DET OCKSÅ VÄLDIGT GOTT.



FARMOR, VISST ÄR DE **KNAPRIGA** KANTERNA PÅ LASAGNEN GODAST?

VERKLIGEN, DET VAR DÄRFÖR JAG TOG MED MIG MINA **STÄRKASTE** LÖSTÄNDER!



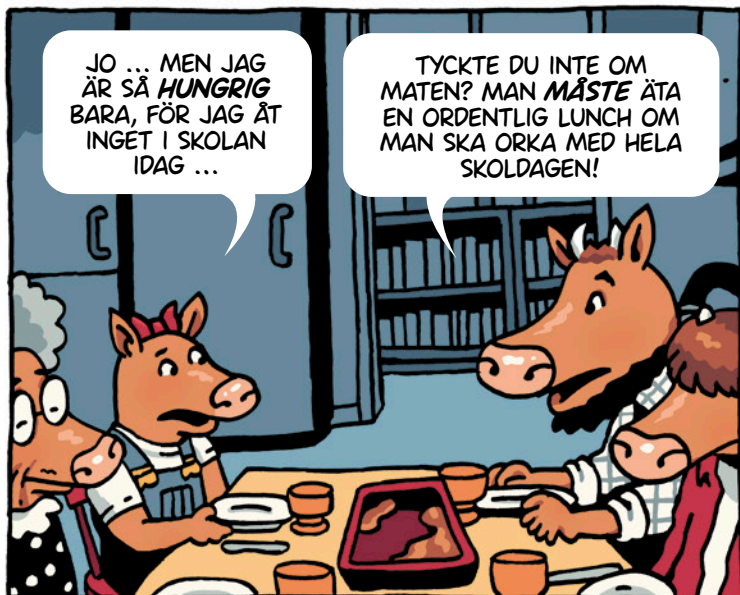
PAPPA, SNÄLLA KAN JAG FÅ EN PORTION TILL?

MEN PELLA! DET HÄR ÄR DIN **FJÄRDE** PORTION. INTE ENS DU BRUKAR ÄTA SÅ HÄR MYCKET!



JO ... MEN JAG ÄR SÅ **HUNGRIG** BARA, FÖR JAG ÄT INGET I SKOLAN IDAG ...

TYCKTE DU INTE OM MATEN? MAN **MÅSTE** ÄTA EN ORDENTLIG LUNCH OM MAN SKA ORKA MED HELA SKOLDAGEN!



JO, JAG TYCKTE OM DEN, MEN ...





"... PÅ LUNCHEN IDAG GICK LEA, ASSAD OCH JAG SOM VANLIGT TILL MATSALEN IHOP."

UNDRAR VAD DET BLIR TILL LUNCH? JAG ÄR JÄTTEHUNGRIG!

JAG OCKSÅ!

ÄH NEJ!  
TOMAT-  
SOPPA!

HURRA!  
JAG ÄLSKAR  
TOMATSOPPA!

JAG SKA TA EN TILL  
PORTION SÅ FORT  
JAG ÄR KLAR MED  
DEN HÄR!

LEA, SKA DU  
BARA ÄTA EN  
KNÄCKEMACKA MED  
RIVNA MORÖTTER?

JA, FÖR JAG  
ÄR FAKTISKT  
**ALLERGISK**  
MOT SOPPA.

VA?! DET KAN MAN VÄL INTE VARA?

"MEN SÅ FORT JAG SKULLE BÖRJA ÄTA KOM NÅGRA BARN SOM BRÅKADE OM EN SMÖRGÅS."

MEH GE HIT  
MACKAN DÄ!

TA DEN OM  
DU KAN DÄ!

HALLÅ JAG  
FÖRSÖKER  
FAKTISKT  
ÄTA HÄR.

"OCH NÄR BRÅKET VAR SLUT  
SÅ BÖRJADE LEA VISA EN BOK OM  
LIVET PÅ SAVANNEN."

KOLLA, HAN JAGAR  
EN GASELL, VISST  
SER DEN GOD UT?

OGH HUX FLUX VAR LUNCHRASTEN SLUT OCH JAG HADE KNAFFT FÅTT I MIG NÅGON SOPPA ALLS!



ÄR DET INGEN ORDNING OCH REDA I SKOLAN NU FÖR TIDEN? MAT ÄR JU DET VIKTIGASTE SOM FINNS I LIVET!



DU DÅ GUNBRITT, HAR DU ÄTTIT EN GAMMAL HEDERLIG LUNCH PÅ DITT BOENDE IDAG?

JÄ ... INTE RIKTIGT ...



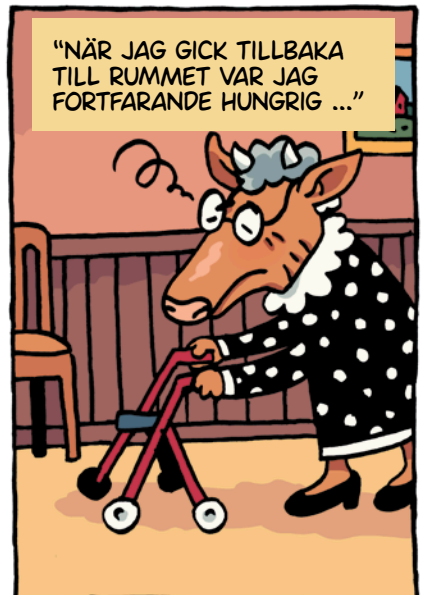
"DET VAR ROTMOS OCH KORV TILL LUNCH SOM JAG TYCKER SÅ MYCKET OM."



"MEN SÅ STÄLLE DE FRAM EFTERRÄTTEN SAMTIDIGT SOM KORVEN. JAG BLEV ALLDELES FÖRVIRRAD OCH VISSTE INTE VAR JAG SKULLE BÖRJA. SÅ JAG ÄT INGENTING."



"NÄR JAG GICK TILLBAKA TILL RUMMET VAR JAG FORTFARANDE HUNGRIG ..."







DET VAR TUR  
ATT DU BJÖD HIT  
MIG SVEN, SÅ JAG  
FICK LITE MAT I  
MAGEN ...!

PAPPA,  
SKA DU  
FRÅGA VAD  
ALGOT  
ÄTIT?

NEJ, ALGOT ÄR JU  
KÄNSLIG FÖR KRYDDOR,  
SÅ HAN FÅR NÄSTAN  
ALLTID PANNKAKOR  
I SKOLAN.

VA?



EFTER MIDDAGEN STÅR SVEN GRÄSLUND  
OCH DISKAR. HAN HAR FÅTT SIG EN RIKTIG  
TANKESTÄLLARE.

DET HÄR ÄR INTE  
BRA. MAN MÅSTE  
FÅ ÄTA BRA  
MÅLTIDER.



DEN HELGEN ÄR ALGOT GRÄSLUND PÅ  
KORTTIDSBOENDE EFTERSOM HAN HAR  
SÄRSKILDA BEHOV. PÅ SÖNDAG EFTER-  
MIDDAG KOMMER HAN TILLBAKA.



HALLÅ ALGOT,  
VÄLKOMMEN  
HEM!

VA?



HUR HAR DU  
HAFT DET PÅ  
KORTIS? VAR  
DET BRA?

JÅ, DET VAR BRA  
MEN ALLTSÅ JAG  
BLEV SÅ HIMLA ARG  
PÅ EN GREJ ...

"ALLTSÅ PÅ LÖRDAGEN VAR VI PÅ UTFLYKT TILL GRIPSHOLMS SLOTT OCH KOLLADE PÅ DE DÄR GAMLA KANONERNA GALTEN OCH SUGGAN. DET VAR KUL."



MEN SEN NÄR VI KOM TILLBAKA TILL KORTIS SÅ VAR DET TACOS ...!



VAD BRA ALGOT, DET ÄR JU DIN FAVORITMAT!

"JA, FAST DET VAR EN NY KILLE I PERSONALEN, OCH HAN HADE GJORT MINA TACOS I FÖRVÄG!"



"ALLTSÅ, DET TOG MIG SÄKERT EN TIMME ATT PLOCKA ISÄR ALLA MINA TACOS OCH SORTERA ALLA TILLBEHÖREN SÅ ATT JAG KUNDE ÄTA DEM VAR OCH EN FÖR SIG!"



JAG BLIR SÅ HIMLA SUR ALLTSÅ. DET BLIR ALLTID MASSA MISSFÖRSTÅND FÖR ATT DE INTE VET HUR JAG VILL HA DET!



DET VAR DROPPEN! PÅ MÅNDAG SKA JAG GÅ OCH KLAGA HOS KOMMUNEN.





SAGT OCH GJORT,  
DAGEN DÄR PÅ STEGAR  
SVEN GRÄSLUND IVÄG  
TILL KOMMUNEN FÖR  
ATT KLAGA.



PÅ KOMMUNHUSET SITTER **ELSA FÅGELSSON**. HON  
ÄR ANSVARIG FÖR **MATEN** I KOMMUNEN: PÅ **SKOLOR**,  
**FÖRSKOLOR**, SÄRSKILDA BOENDEN FÖR **ÄLDRE** OCH  
MÄNNISKOR MED **FUNKTIONS-VARIATIONER**.



GODDAG, MITT NAMN ÄR SVEN  
GRÄSLUND, OCH JAG ÄR HÄR  
FÖR ATT KLAGA PÅ MATEN I  
KOMMUNEN!



ELSA FÅGELSSON LUTAR SIG FRAMÅT  
OCH SYNAR SVEN GRÄSLUND.



DÄR SER MAN.  
VAD GÄLLER  
SAKEN?

**ALLT! SKOLAN! ÄLDREVÅRDEN!  
KORTIS! NU FÅR DET FAKTISKT  
VARA NOG!**



JAG SKULLE PRECIS GÅ EN LITEN RUNDA OCH  
**HÄLSA PÅ** I VÅRA VERKSAMHETER.



TA OCH **FÖLJ MED**, HERR  
GRÄSLUND, SÅ KAN VI PASSA PÅ  
ATT PRATA MED DE ANSVARIGA.



VI BÖRJAR MED SKOLAN.

JAG UNDRAR VAD DE HAR ATT SÄGA TILL SITT FÖRSVAR!



PÅ SKOLMATSALLEN JOBBAR BERIT BJÖRN.

GODDA' GODDA' BERIT! HUR STÅR DET TILL IDAG DÅ?

JO MEN DET ÄR VÄL SYND ATT KLAGA, HOHOHO!



DET HÄR ÄR SVEN GRÄSLUND. HANS DOTTER GÅR HÄR PÅ SKOLAN.

HAN ÄR OROLIG FÖR ATT HON INTE FÅR I SIG TILLRÄCKLIGT MED MAT.

HON SÄGER ATT DET ÄR SÅ HIMLA MYCKET STÖK I MATSALEN!



JÄ, JAG SKA PRATA MED LÄRARNÄ. EAGENTLIGEN SKA DE JU ÄTA PEDAGOGISKA MÄLTIDER MED BARNEN.

MEN LÄRARNÄ HAR SÄ MYCKET ATT STÄ I. PROV ATT RÄTTA, LEKTIONER ATT FÖRBEREDA ...



PELLA OCH LEA GÄR FÖRBI.

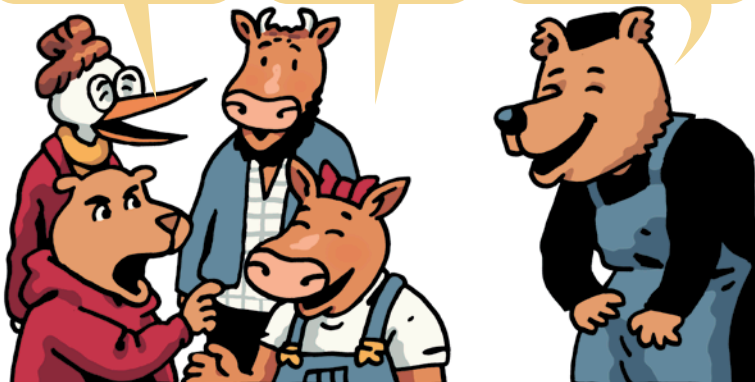
TITTA! DÄR STÄR MIN PÄPPÄ OCH PRÄTÄR MED MÄT-BERIT!

LEA HAR OCKSÄ ETT OCH ÄNNÄT ATT SÄGÄ OM MÄTEN:

JÄG HAR JU SÄGT PÄ MÄLTIDS-RÄDET ATT JÄG ÄLDRIG VILL HA SÖPPÄ.

HÄHÄ! DU SÄ ÄTT DU VILLE HÄ HÄMBURGÄRE VÄRJE DÄG!

JÄ SJÄLV SKULLE JÄG VILJÄ ÄTÄ BLÄBÄRSPÄJ TILL FRUKÖST, LUNCH OCH MIDDÄG!





ELLA OCH SVEN FORTSÄTTER SIN VANDRING.

JÄ DE HAR KANSKE MYCKET ATT GÖRA OCH INTE SÅ LÄTT PÅ SKOLAN. MEN NU KAN VI VÄL HÄLSA PÅ DÄR MIN MAMMA GUNBRITT BOR?

ABSOLUT! VAR DET PÅ BOENDET NÄCKROSEN?

VI GÅR DIT OCH HÄLSAR PÅ!

PAULA PAPEGOJA! HÄR DOFTAR SOM SJÄLVASTE HIMMELRIKET! VAD BJUDER NI PÅ IDAG?

HALLÄ DÄR ELSA! JA, IDAG BLIR DET KÄLDOLMAR MED GRÄDDIGT POTATISMOS.

JÄ, DET LUKTAR SÅ GOTT ATT MAN HÄLLER PÅ ATT SMÄLLA AV!

JO DET KAN DU TRO, DET ÄR EXTRA MYCKET GRÄDDE OCH SMÖR I MATEN.

DE GAMLA ÄTER INTE SÅ MYCKET SÅ DET ÄR VIKTIGT ATT DEN MATEN INNEHÅLLER VÄLDIGT MYCKET ENERGI.

MEN SVEN BERÄTTADE ATT HANS MAMMA FÅTT BÅDE FÖRRÄTT OCH EFTERRÄTT SAMTIDIGT HÄROMDAGEN. OCH DÅ BLEV HON LITE FÖRVIRRAD ...

... FICK HON INTE I SIG NÅGON MAT ALLS DÄ? OFTAST ÄTER HON SJÄLV, MEN DÄ SKA VI HÅLLA ETT EXTRA ÖGA PÅ ATT HON FÄR I SIG MAT FRAMÖVER.

TILL SIST GÅR SVEN GRÄSLUND OCH ELSA FÄGELSSON TILL SOCIALKONTORET. DÅR TRÄFFAR DE GREGOR GET.

YO GREGOR!  
VAD HÄNDER?

TJABA ELSA! DET  
ÄR LUGNA GATTAN!



KOMPIS, DET HÄR ÄR  
SVEN GRÄSLUND, PAPPA  
TILL ALGOT.

JÅ, ALGOT  
ÄR JU EN SÅ  
JÄKLA SKÖN  
KILLE!



I LÖRDAGS PÅ KORTIS VAR DET JU  
FÄRDIGA TACOS ... OCH HAN ÄR JU  
VÄLDIGT NOGA MED ATT HAN VILL ÄTA  
ALLA INGREDIENSER VAR FÖR SIG ...



PRECIIS, MEN VI HJÄLPTES ÅT HELA  
GÄNGET. DET BLEV EN KUL GREJ!



OM NI BARA KOMMER IHÅG ATT  
FYLLA I PAPPERNA TILL NÄSTA GÅNG  
SÅ SER VI TILL ATT DET INTE BLIR  
NÅGRA MISSFÖRSTÅND.

JUST JA,  
PAPPERNA! DEM  
HADE JAG GLÖMT  
FAKTISKT.



GRYMT JOBBAT  
GREGOR, JAG VET  
ATT NI STYR UPP  
DET HÄR BRA.

INGA  
PROBLEM!

DET VAR  
TOPPEN ATT VI  
FICK SNACKA  
LITE, SVENNIS!





EFTERÅT GÅR SVEN OCH ELSA TILL ETT KAFÉ. SVEN HAR RINGT PELLA OCH LEA, SOM OCKSÅ KOMMER DIT.

JAG KÖPTE **TOLV WIENERBRÖD** SOM VI KAN DELA PÅ, DET ÄR SÅ HIMLA GOTT.

I MORSE VAR JAG SÅ GANSKA **ARG**, MEN NU FÖRSTÅR JAG HUR DET **FUNKAR** MED MATEN I KOMMUNEN!

VAD ROLIGT ATT HÖRA!

JÅ, FÖR MAT ÄR INTE BARA **VIKTIGT**. DET ÄR ÄR DET **ALLRA** ...

NEJ PAPPA! STOPP! VI **VET** VAD DU TÄNKER SÄGA.

MAT ÄR **INTE** DET VIKTIGASTE SOM FINNS!

DET ÄR GANSKA VIKTIGT, MEN DET ÄR FAKTISKT ÄNNU VIKTIGARE ATT VI **ALLA TAR HAND OM VARANDRA!**

SVEN GRÄSLUND BLIR ALLEDES FÖRVIRRAD OCH BÖRJAR ÄTA **TVÅ** WIENERBRÖD SAMTIDIGT.

JAHA BARN ... SÄGER NI DET ... **ELSA**, VAD SÄGER DU?

SOM REPRESENTANT FÖR KOMMUNEN HAR JAG BARA **EN SAK** ATT SÄGA:

**SMAKLIG MÅLTID**, HERR GRÄSLUND!

**HAHA HAHA!**

**HAHA HAHA!**

**SLUT.**

# Pellas supergoda smoothie

På helgerna brukar Pella göra en riktigt god smoothie till sig själv och Algot. Den är lätt att göra, full av vitaminer och är nästan som en hel frukost. Dessutom smakar den sött fast den inte innehåller något extra socker.

## Ingredienser:

- 1 banan
- 2 dl frysta blåbär
- 2 dl mjölk
- 1 ägg

## Recept:

Bryt upp banan i småbitar, knäck ägget och häll ner mjölk och blåbär. Lägg dem i en blender eller använd en stavmixer för att göra en slät och god smoothie.



## Tips!

Det går bra att byta ut blåbären mot annan fryst frukt som till exempel mango. Det går också bra att byta till växtbaserad mjölk och skipa ägget.



## Talesätt mat

Farmor Gunbritt har många bra talesätt för alla möjliga situationer. Många av dem handlar om mat och saker som går att äta. Kan du gissa vilka ord som saknas? Bilderna är ledtrådar till några talesätten.

1. Synd på så rara \_\_\_\_\_!
2. Nu blir det andra \_\_\_\_\_ av!
3. Nä, nu blommar \_\_\_\_\_!
4. Ha rent \_\_\_\_\_ i påsen.
5. Allting har en ände, men \_\_\_\_\_ den har två.
6. \_\_\_\_\_ faller inte långt från trädet.
7. Man ska inte gråta över spilld \_\_\_\_\_.

1. Synd på så rara **ärteri**!  
Betyder att man beklagar att något som kunde blivit bra inte blev det.
2. Nu blir det andra **bullar** av!  
Betyder att det blir strängare tider från och med nu.
3. Nä, nu blommar **löken**!  
När man blir förvånad över att något oväntat hänt.
4. Ha rent **mjöl** i påsen.  
Betyder att man inte har något att dölja.
5. Allting har en ände, men **korven** den har två.  
Skämtsamt uttryck som ibland slutar med "Pannkakan har ingen, men den är glad ändå".
6. **Äpplet** faller inte långt från trädet.  
Betyder att ett barn liknar sina föräldrar.
7. Man ska inte gråta över spilld **mjölk**.  
Betyder att man inte ska bli ledsen över en olycka som inte går att göra någonting åt.







## Måltidspolitiska programmet finns för dig!

Alla kan bidra till bättre måltider och måltidsmiljöer i Strängnäs kommun. Du som lagar och serverar maten, du som äter den, föräldrar och anhöriga. Det måltidspolitiska programmet finns för dig och det här kan du göra:

**Pedagog** – Fundera på hur du kan göra måltiden till en del av pedagogiken.

**Måltidspersonal** – Hur kan du involvera matgästerna i utformningen av måltidsmiljön? Hur bidrar du till att måltider tillagas och serveras med matglädje och hög kvalitet?

**Omsorgspersonal** – Hur jobbar ni för att måltiden ska vara en självklar del av vården och omsorgen? Hur kan ni använda måltiden för att höja kvaliteten i hela verksamheten?

**Förälder** – Prata med dina barn om vad som är en god måltid, trivsamt måltidsmiljö och klimatsmart mat.

**Anhörig** – Delta i samtal och efterfråga dialog. (Omsorgsboende och äldreomsorg)

**Matgäst** – Delta i samtal och efterfråga dialog. På skolor och i andra verksamheter där mat serveras ska det finnas måltidsråd. Be att få vara med där.

På vår webbplats kan du läsa mer om hur vi arbetar med mat och måltider. Där hittar du också det måltidspolitiska programmet, både i sammanfattning och som serietidning. [www.strangnas.se/måltidsservice](http://www.strangnas.se/måltidsservice)



STRÄNGNÄS  
KOMMUN



# MAT ÄR VIKTIGT!

Mat och måltider är något som vi människor behöver varje dag, inte bara för att bli mätta och få i oss näring utan också för att träffas och umgås. Vi på Strängnäs kommun vill arbeta långsiktigt och hållbart med maten och måltiderna vi serverar.

För att vi ska kunna göra det tillsammans och på samma sätt inom kommunen finns det måltidspolitiska programmet. Det är ett så kallat "politiskt styrdokument" och det används som ett stöd i arbetet för alla som jobbar med mat.

Vi på kommunen är ofta bra på att göra roliga saker tråkiga. Som våra politiska styrdokument som ofta är svåra att läsa och att förstå.

Men mat är så viktigt. Och roligt. Det ska vara lustfyllt att prata mat. Därför ville vi göra vårt måltidspolitiska program mer tillgängligt. Vi ville skapa Sveriges roligaste och mest begripliga styrdokument. Det blev den här serietidningen som vi bland annat delar ut till alla våra skolor. Med hjälp av familjen Gräslund vill vi locka till fler samtal om mat!

**[WWW.STRANGNAS.SE/MALTISSERVICE](http://WWW.STRANGNAS.SE/MALTISSERVICE)**