

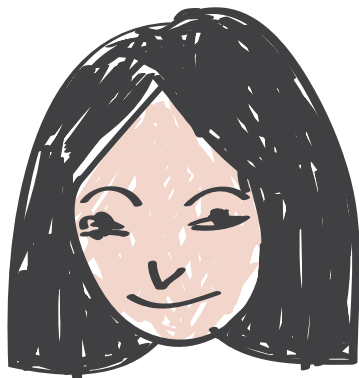


Elin, Alvin och vuxenlivet

Arbetsblad

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat

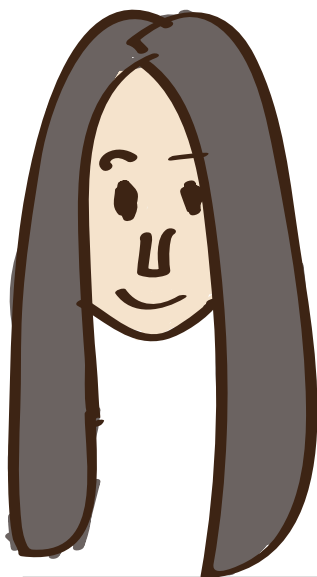


Det här är Katja, 17 år. Hon hinner nästan aldrig äta frukost innan hon skyndar iväg till skolan. I skolan blir hon trött redan efter första lektionen och för att orka köper hon en chokladkaka nästan varje förmiddagsrast. Katja är vegetarian.

Hjälp Katja! Ge tips på hur hon ska göra för att hinna äta frukost och slippa bli trött i skolan.

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat

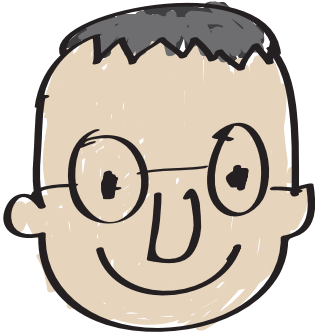


Det här är Lydia, 20 år. När hon vaknar dricker hon två koppar starkt kaffe. Ibland tar hon en bit kexchoklad till kaffet. Lydia jobbar på en förskola. När hon kommer till jobbet är hon pigg men efter bara en timme så känner hon sig trött och orkar inte leka med barnen som hon skulle vilja.

Hjälp Lydia! Vad ska hon ändra på så att hon får den energi hon behöver för att orka jobba på förskolan?

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat



Det här är Samuel, 18 år. Samuel kommer ofta försent till skolan. Han måste lämna sin lillebror i förskolan och ibland så tar det längre tid än Samuel tänkt. När Samuel kommer försent blir lärarna sura och det känns inte bra, dessutom missar han ju ofta genomgångar. Samuels lillebror äter frukost i förskolan, därför hoppar Samuel nästan alltid över frukosten.

Hjälp Samuel! Vad kan han göra så att hans morgnar inte blir stressiga?

Och hur ska han göra för att få i sig frukost varje morgon?

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat



Det här är Sherin, 16 år. Sherin dricker en kopp te på morgonen till frukost och äter en skiva rostat bröd med apelsinmarmelad. Det går bra för Sherin att koncentrera sig första lektionen men när andra lektionen börjar tycker Sherin att allt är jobbigt och hon får ofta huvudvärk. Hon funderar på om hon borde ändra sina frukostvanor.

Hjälp Sherin! Vad tycker ni att Sherin ska ändra i sin frukost för att orka med hela förmiddagen i skolan?

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat

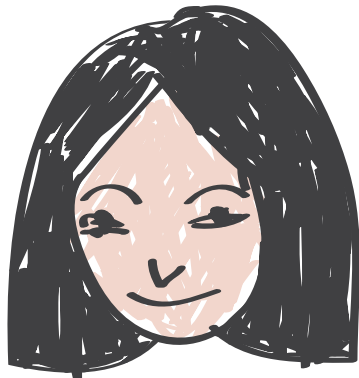


Det här är Simon 18 år. Han har svårt att få i sig frukost på morgonen, han är så trött och det känns som att maten fastnar i halsen. Han vet att det är viktigt att äta frukost men det går bara inte!

Hjälp Simon! Vad kan Simon göra om han inte kan äta frukost hemma, så att han orkar jobba i skolan ända fram till lunch?

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat

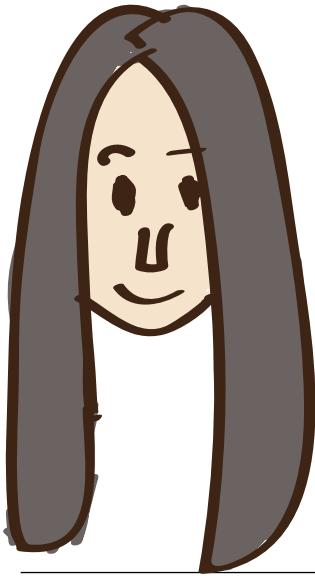


Det här är som ni vet Katja, 17 år. Det var henne ni hjälpte med frukosttips eftersom hon aldrig hinner äta frukost. Men Katja har problem med maten över huvud taget. Hon är vegetarian men vet inte riktigt vad hon ska äta för att få i sig den näring hon behöver.

Hjälp Katja! Gör en planering för vad hon kan äta en hel dag för att må bra (tänk extra på vad Katja behöver äta istället för kött/fisk/ägg). Er planering ska innehålla frukost, mellanmål, lunch, mellanmål och middag.

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat

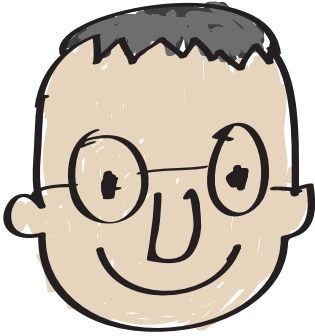


Det här är Lydia, 20 år, som jobbar på en förskola. Hon vill ha hjälp att komponera en hel dags mat och dryck. Hon äter det mesta, men är allergisk mot apelsiner, citroner, mandarinor och alla sorters nötter.

Hjälp Lydia! Vad ska hon äta så att hon får den energi hon behöver för att orka jobba på förskolan? Er planering ska innehålla frukost, mellanmål, lunch, mellanmål och middag.

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat



Det här är som ni vet Samuel, 18 år. Det var Samuel som ofta kom försent till skolan eftersom han måste lämna sin lillebror i förskolan och ibland så tar det längre tid än Samuel tänkt. Samuel vet att det är viktigt att äta nyttig mat, men han går ändå och äter hamburgare minst tre dagar i veckan efter skolan.

Hjälp Samuel! Gör en planering på vilken mat ni tycker att Samuel kan äta under en dag. Tänk på att Samuel har svårt att äta fisk med ben i, och han avskyr bananer och äpplen. Er planering ska innehålla frukost, mellanmål, lunch, mellanmål och middag.

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat



Det här är Sherin, 16 år. Ni har träffat henne förut. Sherin hade svårt att få i sig ordentlig frukost men faktiskt så har hon lite svårt att få i sig bra mat över huvud taget.

Hjälp Sherin! Hon behöver tips på vad hon kan äta en hel dag, som är bra för henne. Sherin äter allt förutom griskött. Hon älskar grönsaker! Er planering ska innehålla frukost, mellanmål, lunch, mellanmål och middag.

ARBETSMATERIAL TILL ELIN, ALVIN OCH VUXENLIVET

Arbetsblad till avsnitt 2 – Laga mat



Det här är Simon, 18 år, ni känner igen honom från förut. Han har jättesvårt att få i sig något alls på morgonen, trots att han vet att han måste äta. Sen blir det likadant resten av dagen. Den enda måltid han alltid äter är middag. Han älskar kryddig mat och särskilt kyckling!

Hjälp Simon! Gör en planering på vilken mat ni tycker att han kan äta under en dag. Er planering ska innehålla frukost, mellanmål, lunch, mellanmål och middag.
