



Hälsan

- Anika: Sarah, vad gör du för att må bra? Vad är bra för hälsan?
- Sarah: Jag **rör på mig** mycket. Jag promenerar, jag cyklar. Jag går i trappan, jag åker inte **hiss**.
- Anika: Oj, vilken trappa jobbar du på?
- Sarah: Jag jobbar fem våningar upp.
- Anika: Oj! Och du går upp varje dag?
- Sarah: Ja. Ingen hiss.
- Anika: Oj-oj-oj. Då förstår man varför du har så bra hälsa. Okej, och maten? När du tänker på maten, när du lagar mat är det något speciellt som är bra?
- Sarah: Jag äter mycket grönsaker, **mindre** potatis. Fisk och kött. Och försöker laga maten själv och inte köpa så mycket **färdig mat**.
- Anika: Nej, okej. Du lagar från **råvaror** själv, det låter bra! Äter du godis?
- Sarah: Nej, jag äter inte godis.
- Anika: Nej? Inte alls? Och chips?
- Sarah: Jo, choklad.
- Anika: Ja, men choklad är bra, det är många som säger att det är bra.
- Sarah: Mörk choklad, 70% minst.
- Anika: Och chips?
- Sarah: Nej. Popcorn!

- Anika: Och det finns också sådana här fruktchips, **torkade** äpple eller banan.
- Sarah: Russin.
- Anika: Russin, nötter.
- Sarah: Mandlar.
- Anika: Mandlar, precis! Det är gott! Och frön. Okej, är det någonting mer som vi ska tänka på? Eller någonting som vi inte ska göra?
- Sarah: Men det är nog bra att försöka att gå så mycket som möjligt. Att inte ta bussen och bilen **överallt**. Inte röka, inte dricka för mycket.
- Anika: Nej, det är de här dåliga **vanor** som vi inte vill ha. **Läsk?**
- Sarah: Nej.
- Anika: Dricka vatten är bra.
- Sarah: Ja, jag dricker **kranvatten**.
- Anika: Det gör jag med faktiskt.

Nya ord och fraser

rör på sig

göra något fysiskt, med kroppen
*Det är bra att **röra på sig**. Jag rör på mig.*

hiss

maskin i huset som åker upp och ner

mindre

inte så mycket

*3 är **mindre** än 4.*

färdig mat

mat som är färdig, du behöver inte laga, bara värma upp

*Sara köper inte **färdig mat**, hon lagar själv.*

råvaror

saker som du ska laga

Man gör ketchup av tomater. Tomater är råvara.

torkade

har blivit torra

***Torkade** frukt är gott.*



överallt

på alla platser
*Våren har kommit och det är
grönt **överallt!***

en vana / vanor

något man gör ofta
*Sarah har **en vana** att gå i trappor.*

läsk

söt dryck med kolsyra
*Sarah dricker inte **läsk**.*

kranvatten

vatten som man tar från en kran
*Man kan dricka **kranvatten** i Sverige.*

Mer om hälsa:

Digitala spåreks länkar om hälsa:

<http://www.digitalaspåret.se/teman/halsa.htm>

Lycka till ☺

och kom ihåg att du kan skriva till oss på bloggen <http://sfipodd.se/category/storlek-s/> eller mejla till sfi.centrumvux@gmail.com