

# 4 Köttbullar, sushi eller vegoburgare?

## JUONIKAAVIO \*\*

### MARKUS

#### Suhde ruokaan

- kaikkiruokainen
- tärkeintä että tulee kylläiseksi

#### Ruokatottumukset

- syö säännöllisesti
- ei koskaan jätä aterioita väliin
- muuten ei jaksaa treenata

#### Mitä syö mieluiten?

- useimmiten lihaa tai kalaa ja spagettia
- parasta ja antaa paljon energiaa

#### Mistä ei pidä?

- kananmunat ja keitetyt vihannekset
- eivät yksinkertaisesti maistu hyvältä

### REBECKA

#### Suhde ruokaan

- kiinnostaa paljon
- ekologisesti kestävät ruokatottumukset tärkeitä
- tärkeää ettei heitä ruokaa pois

#### Ruokatottumukset

- yrittää syödä monipuolisesti ja terveellisesti
- laittaa usein hyvää ruokaa yhdessä kavereidensa kanssa

#### Mitä syö?

- kanaa tai vihanneksia pastan, perunoiden tai riisin kera
- puolella lautasella salaattia
- jälkiruoaksi usein jotain makeaa

#### Mitä välttää ja miksi?

- ei voi syödä kalaa ja äyriäisiä, koska on allerginen
- ei syö punaista lihaa ympäristösyistä
- välttää kokonaan pikaruokaa terveys-syistä

# 4 Köttbullar, sushi eller vegoburgare?

## JUONIKAAVIO \*\*

### MARKUS

#### Förhållande till mat

- Markus är allätare.
- För honom är det viktigast att man blir mätt.

#### Matvanor

- Markus äter regelbundet.
- Han hoppar aldrig över måltider.
- Annars orkar han inte träna.

#### Vad äter han helst?

- Han äter oftast kött eller fisk och spagetti.
- Det är bäst och ger mycket energi.

#### Vad tycker han inte om?

- Han tycker inte om ägg och kokta grönsaker.
- De smakar helt enkelt inte gott.

### REBECKA

#### Förhållande till mat

- Mat intresserar Rebecka mycket. / Rebecka är mycket intresserad av mat.
- Ekologiskt hållbara matvanor är viktiga för henne.
- Det är viktigt för henne att man inte slänger mat.

#### Matvanor

- Hon försöker äta mångsidigt och hälsosamt.
- Hon lagar ofta god mat med sina kompisar.

#### Vad äter hon?

- Hon äter kyckling eller grönsaker med pasta, potatis eller ris.
- På halva tallriken har hon sallad.
- Till efterrätt unnar hon sig ofta någonting sött.

#### Vad undviker hon och varför?

- Hon kan inte äta fisk och skaldjur eftersom hon är allergisk.
- Hon äter inte rött kött av miljöskäl.
- Hon undviker snabbmat helt och hållet eftersom det är så onyttigt.