

# 4 Köttbullar, sushi eller vegoburgare?

## SUOMENNOSTEHTÄVÄ \*

Lue teksti 4 Köttbullar, sushi eller vegoburgare ja korjaa virheelliset kohdat.

### Markus, 16 vuotta

Harrastus: pelaa jääkiekkoa viisi kertaa viikossa

#### Mitä ruoka merkitsee sinulle?

Minulla ei ole tapana ajatella niin paljon sitä, mitä juon. Olen nirso, ja pääasia minulle on, että tulen kylläiseksi.

#### Millaiset ovat ruokailutottumuksesi?

Syön epäsäännöllisesti enkä jätä väliin edes välipaloja. Muuten en jaksa juosta.

#### Mitä syöt mieluiten?

Syön aivan kaikkea, mutta harvoin syön lihaa tai kalaa ja spagettia. Se on parasta ja antaa paljon energiaa.

#### Minkä syömisestä et pidä?

Lihapullia ja paistettuja vihanneksia en mieluiten syö. Ne eivät aivan yksinkertaisesti maistu hyvältä.

### Rebecka, 18 år

Harrastus: lenkkeilee ja kuuntelee musiikkia

#### Mitä ruoka merkitsee sinulle?

Ruoka ei kiinnosta minua valtavan paljon. Minulle on tärkeää, että minulla on ekologisesti kestävä ruokailutottumus ja että en heitä ruokaa menemään.

#### Millaiset ovat ruokailutottumuksesi?

Yritän syödä halvalla ja terveellisesti, sellaista ruokaa, josta voin hyvin. Kaverini ja minä syömme usein yhdessä. Se on mielestäni tosi kivaa!

#### Mitä sitten syöt?

Syön sianlihaa tai vihanneksia pastan, perunoiden tai riisin kanssa ja puolella lautasella minulla on aina salaattia. Alkuruoaksi suon itselleni usein jotain makeaa!

#### Minkä syömistä vältät?

En voi syödä viljatuotteita tai äyriäisiä, koska olen allerginen, ja ympäristösyistä en syö punaista lihaa. Pikaruokaa vältän useimmiten, koska se on niin kallista.

# 4 Köttbullar, sushi eller vegoburgare?

## SUOMENNOSTEHTÄVÄ \*

Lue teksti 4 Köttbullar, sushi eller vegoburgare ja korjaa virheelliset kohdat.

### Markus, 16 vuotta

Harrastus: pelaa jääkiekkoa viisi kertaa viikossa (jalkapalloa; kuusi)

#### Mitä ruoka merkitsee sinulle?

Minulla ei ole tapana ajatella niin paljon sitä, mitä juon. Olen nirso, ja pääasia minulle on, että tulen kylläiseksi. (syön; kaikkiruokainen)

#### Millaiset ovat ruokailutottumuksesi?

Syön epäsäännöllisesti enkä jätä väliin edes välipaloja. Muuten en jaksa juosta. (säännöllisesti; treenata)

#### Mitä syöt mieluiten?

Syön aivan kaikkea, mutta harvoin syön lihaa tai kalaa ja spagettia. Se on parasta ja antaa paljon energiaa. (melkein; useimmiten)

#### Minkä syömisestä et pidä?

Lihapullia ja paistettuja vihanneksia en mieluiten syö. Ne eivät aivan yksinkertaisesti maistu hyvältä. (kananmunia; keitettyjä)

### Rebecka, 18 år

Harrastus: lenkkeilee ja kuuntelee musikkia (käy kuntosalilla; lukee)

#### Mitä ruoka merkitsee sinulle?

Ruoka ei kiinnosta minua valtavan paljon. Minulle on tärkeää, että minulla on ekologisesti kestävät ruokailutottumukset ja että en heitä ruokaa menemään. (kiinnostaa)

#### Millaiset ovat ruokailutottumuksesi?

Yritän syödä halvalla ja terveellisesti, sellaista ruokaa, josta voin hyvin. Kaverini ja minä syömme usein yhdessä. Se on mielestäni tosi kivaa! (monipuolisesti; laitamme usein hyvää ruokaa yhdessä)

#### Mitä sitten syöt?

Syön sianlihaa tai vihanneksia pastan, perunoiden tai riisin kanssa ja puolella lautasella minulla on aina salaattia. Alkuruoaksi suon itselleni usein jotain makeaa! (kanaa; jälkiruoaksi)

#### Minkä syömistä vältät?

En voi syödä viljatuotteita tai äyriäisiä, koska olen allerginen, ja ympäristösyistä en syö punaista lihaa. Pikaruokaa vältän useimmiten, koska se on niin kallista. (kalaa; kokonaan; epäterveellistä)