

Veckobrev från Arbetsmarknadsenheten

Hässleholm den 18 maj 2020

Hej alla,

Ny vecka och nytt veckobrev!

Några av er fastar just nu. Då vet ni att det krävs en stor vilja för att orka utan mat i kroppen. Olika näringsämnen finns i det vi äter. Kolhydrater, proteiner, fetter och vitaminer bygger vår kropp.



Den här veckan vill vi bjuda på ett recept på en nyttig bananpannkaka.

Veckans uppgift är i två delar. Den första handlar om nyttig mat och den andra handlar om arbete.

När du har gjort veckans uppgift skickar du ditt svar till arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

Du kan också välja att skriva på papper och lägga ditt svar i vår brevlåda på Kasernvägen 2. Brevlådan sitter på framsidan av huset och vi har satt upp skyltar.

Du ska skicka ditt svar till oss senast **fredagen den 22 maj kl 15.**

Kan du inte göra uppgiften för att du är sjuk eller för att ditt barn är sjukt så skicka ett sms till **frånvarotelefonen (0734-253554)** precis som vanligt.

Vi vill också ge er viktig information. Lektionerna på Arbetsmarknadsenheten är inställda till och med den 28 juni. Vi kommer att fortsätta med hemuppgifter. Vi informerar er när vi vet mer.

Vänliga hälsningar!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten

Veckouppgift 9

Bananpannkaka (del 1)

Tycker du om bananer? Prova det här receptet. Du ska använda mogna bananer med prickigt skal. Sådana kan du ofta köpa billigt i affären.



Bananer innehåller många vitaminer.



Ägg innehåller protein och bra fetter.

Recept bananpannkaka

Du behöver:

- 1 mogen banan
- 2 ägg
- 1-2 teskedar smör eller olja att steka i

Gör så här:

- Mosa bananen. Knäck äggen och vispa ihop med bananmoset. Smeten behöver inte vara slät.
- Hetta upp en stekpanna med smör eller olja. Häll på smeten. Låt pannkakan få fin stekyta innan du försiktigt vänder den.
- Servera med frukt och bär och gärna tjock fet yoghurt eller **keso** om du vill bli lite mättare.



Keso är en grynig färskost.

Uppgift

Den här veckan vill vi att du gör en nyttig måltid. Prova att göra bananpannkaka. Hur gick det? Hur smakade det?

Om du inte vill prova bananpannkaka berätta om en annan nyttig måltid.

Skicka gärna ett foto på din måltid om du vill.



Bananpannkaka

Tankar om jobb (del 2)

På ett jobb är det också viktigt att vi mår bra och orkar göra våra arbetsuppgifter. På svenska arbetsplatser finns ofta mikrovågsugnar så att man kan värma mat. Det finns personalrum där man kan äta med sina arbetskamrater.

Uppgift

Den här veckan vill vi att du berättar om bra mat som du skulle kunna äta på en arbetsträningsplats.

Du kan göra på olika sätt:

- Skriv vad du helst skulle vilja ta med dig att äta.
- Rita en teckning på något du skulle vilja ta med dig.
- Leta upp en bild på nätet.
- Ta ett eget foto.

Svar (del 1 och del 2)

Skicka svaren till del 1 och svaren till del 2 till
arbetsmarknadsenheten@hassleholm.se

Du kan också skicka ett vanligt brev eller lägga det i vår postlåda.

Skriv "veckouppgift 9" och ditt namn högst upp.

Lycka till!

Personalen på Arbetsmarknadsenheten