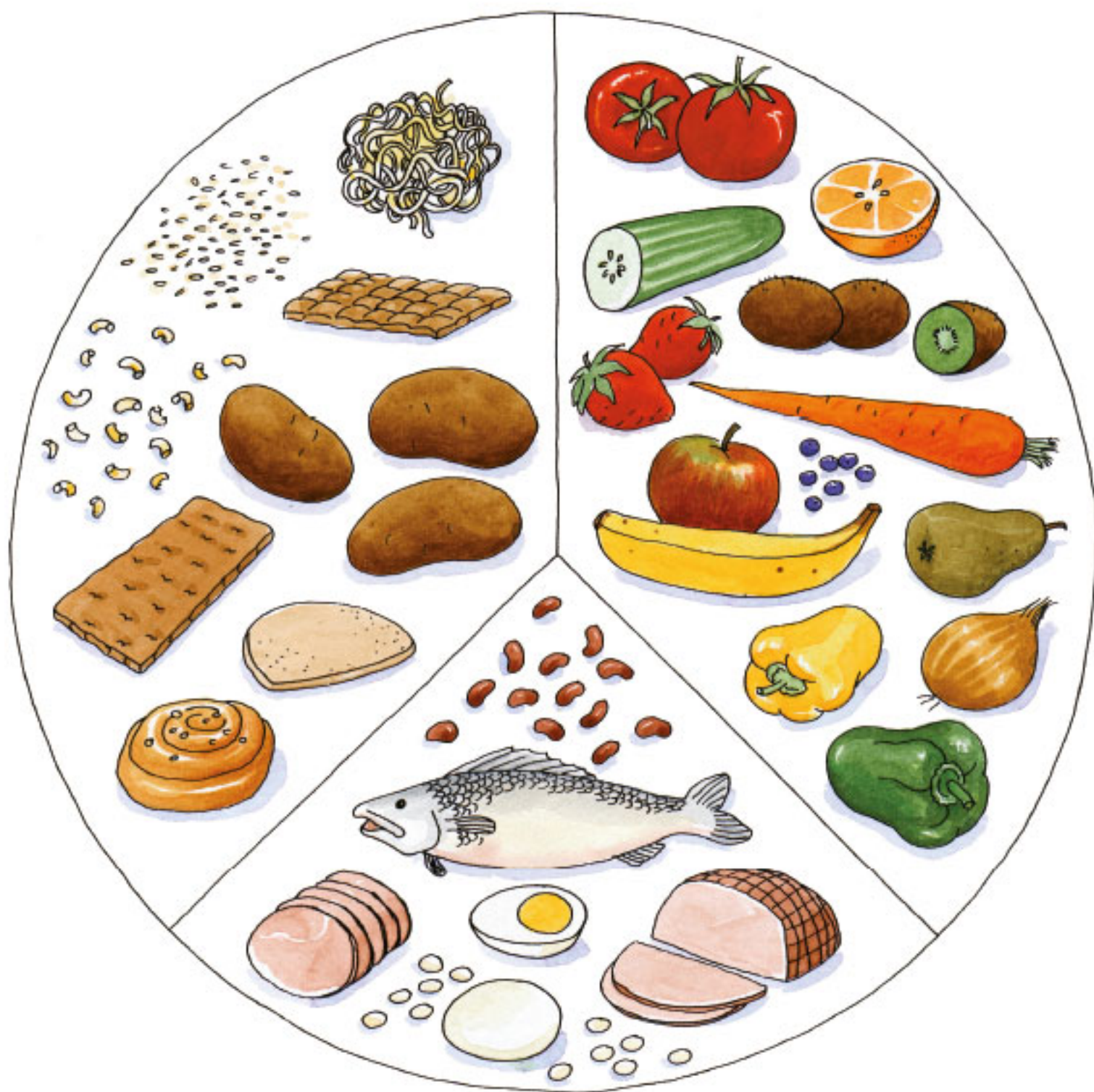


Ät mat från olika grupper av livsmedel varje dag.
Då får kroppen den näring den behöver.
Du ska äta dig mätt vid varje måltid.
Det är inte bra att småäta mellan måltiderna.



Hygien

Innan du börjar arbeta med att laga mat och baka ska du göra så här:



Ta av dig smycken och klocka.



Tvätta händerna.



Ta på förkläde.



Fäst upp långt hår.

Steka ägg



1. Sätt stekpannan på plattan.



2. Slå på plattan på medelvärme.



3. Häll i 1 tsk margarin.



4. Knäck ägget i tallriken.



5. Ta isär ägget.

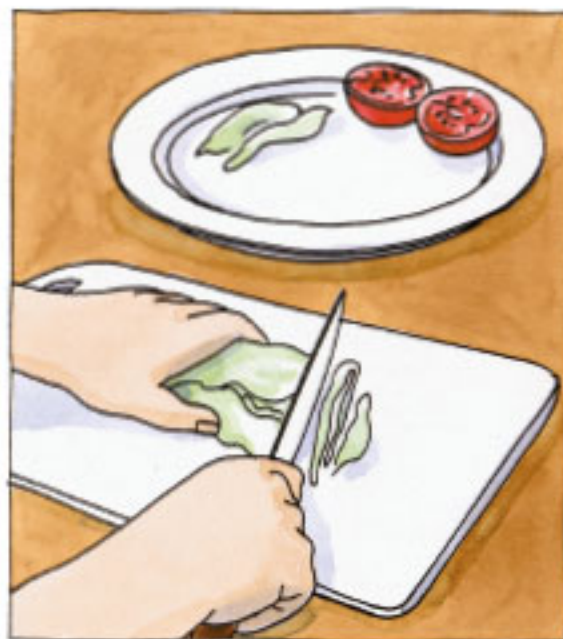


6. Häll ägget i stekpannan.

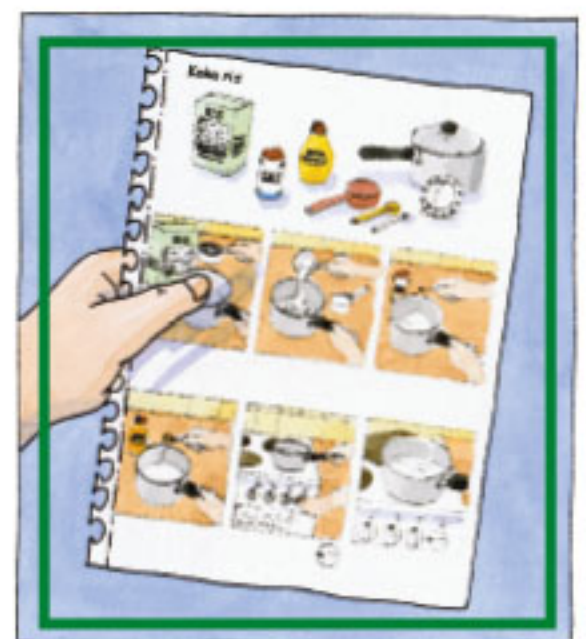
Korv Stroganoff, ris och sallad



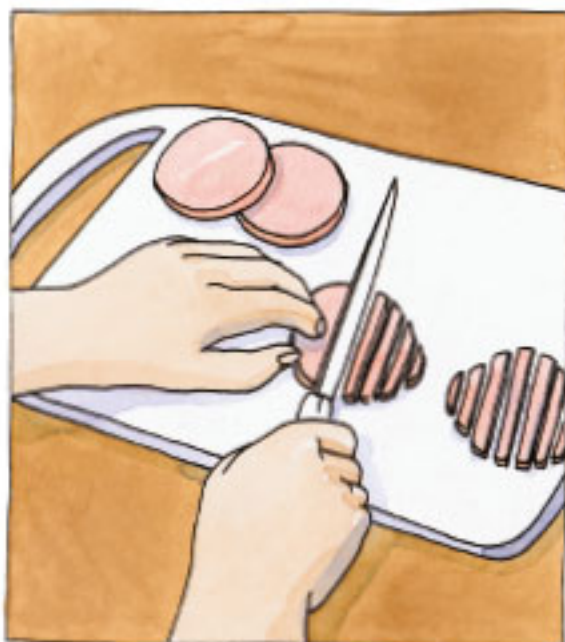
Skölj salladen och tomaten.



Skär salladen i strimlor och tomaten i halvor.



Koka ris, bilderna 1-11.



Skär korven först i skivor, sedan i strimlor.



Sätt stekpannan på plattan. Slå på plattan på medelvärme.



Häll 1 tsk margarin i stekpannan.