

ALKOHOL I SVERIGE

Så påverkas vi av alkohol

*Ett utbildningsmaterial på lätt svenska om
hur alkoholen påverkar vår hälsa, vår kultur
och våra traditioner.*

Innehåll

Hälsa och alkohol

Alkohol i Sverige	3
Så påverkas vi av alkohol	4
Niklas har svårt att sova	5
Alkohol och träning	7
Alkohol och graviditet	8

Kultur och alkohol

Så startade Systembolaget	9
Högtider i Sverige	10
Mat och dryck vid högtider i Sverige	12
Ayaka firar nyår med familjen	13

Ung och alkohol

Att prata med din tonåring om alkohol	15
Nawres dotter växer upp i två kulturer	16
John köpte ut till sin lillebror	17
Två tonåringar berättar om alkohol	18

Ordlista	19
-----------------	-----------

DÄRFÖR FINNS SYSTEMBOLAGET

Vin och öl kan vara gott, särskilt tillsammans med god mat och vänner. Men alkohol kan också leda till sjukdomar, olyckor och våld. Problemen med alkohol blir mindre om alkoholen säljs utan att någon tjänar pengar på det. I Sverige kan du bara köpa starköl, vin och sprit i Systembolagets butiker. Systembolaget ägs av staten som tycker att människors hälsa är viktigare än att tjäna mycket pengar. Därför har Systembolaget exempelvis aldrig rabatter som ökar försäljningen.

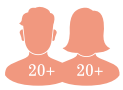
Hälsa och alkohol

Alkohol i Sverige

Förut drack svenskarna mycket alkohol. Idag dricker vi mindre i Sverige, men många tycker att de är gott med öl och vin till mat och när man umgås. Men alkohol kan göra att människor blir sjuka. Våld och olyckor kan också hända när det finns alkohol. Det blir problem för de som dricker för mycket och för deras familjer. Det blir också problem för samhället.

Problemen blir mindre om alkohol säljs i speciella butiker. I Sverige är det bara Systembolaget som får sälja starköl, vin och sprit. Systembolaget ägs av den svenska staten som tycker att människors hälsa är viktigare än att tjäna mycket pengar på alkohol. Därför ser du aldrig erbjudanden eller extrapriser på Systembolaget.

ALLA FÅR INTE HANDLA PÅ SYSTEMBOLAGET



För att handla på Systembolaget ska du ha fyllt 20 år. Alla som handlar alkohol måste kunna visa legitimation om personalen ber om det.



Systembolaget säljer inte alkohol om personalen tror att den kommer att säljas eller ges bort till någon som är under 20 år eller berusad.



Du är välkommen att handla på Systembolaget om du är nykter.



LÄS: SANT ELLER FALSKT

Sätt ett kryss i rätt ruta (sant eller falskt).

	SANT	FALSKT
1. I Sverige säljs starköl, vin och sprit i de flesta matbutiker		
2. Systembolaget ägs av den svenska staten		
3. Systembolagets uppdrag är att sälja så mycket öl, vin och sprit som möjligt		
4. Du måste vara minst 20 år för att handla alkohol på Systembolaget		
5. Om du är 20 år och har legitimation så får du handla alkohol till någon som är yngre än 20 år.		



DISKUTERA

1. Vilka regler tycker du ska finnas för att köpa alkohol?
2. Vilka fördelar tycker du finns med att alkohol säljs i särskilda butiker?

ORDLISTA

Alkohol Finns i öl, vin och sprit.

Öl Dryck med alkohol och kolsyra.

Vin Dryck med alkohol gjord av druvor.

Umgås Vara tillsammans med andra människor.

Samhälle En grupp människor som lever tillsammans i ett område.

Sprit Dryck med alkohol gjord av t ex potatis eller socker.

Legitimation Papper eller kort med foto och personnummer.

Berusad Person som druckit mycket alkohol.

Erbjudande T ex "Ta tre, betala för två".

Så påverkas vi av alkohol

Alkohol påverkar din kropp. Hjärnan och hjärtat kan skadas av alkohol. Sömn, graviditet och träning kan påverkas. Öl, vin och sprit påverkar också vikten. Personer som dricker mycket alkohol kan gå upp i vikt.

Alkohol kan göra att personer blir beroende. Att bli beroende av alkohol är att ha svårt att sluta dricka eller svårt att dricka mindre alkohol. Det kan göra att alkoholen påverkar jobbet och kontakten med familj och vänner.

Mycket alkohol är farligt för alla. För unga människor är det extra farligt. Hjärnan utvecklas till ungefär 25-årsåldern. Därför är det farligare för unga personer att dricka alkohol. Det är större risk att en ung persons hjärna skadas av alkoholen. Det är också större risk att bli beroende för personer som börjar dricka öl, vin och sprit när de är unga.

ORDLISTA

Alkohol Finns i öl, vin och sprit.

Hjärna Finns i huvudet. Gör att vi kan tänka.

Hjärta Pumpar runt blodet i kroppen.

Öl Dryck med alkohol och kolsyra.

Vin Dryck med alkohol gjord av druvor.

Sprit Dryck med alkohol gjord av t ex potatis eller socker.



SKRIV: MATCHA RÄTT ORD MED RÄTT PÅSTÅENDE

Fyll i lucktexten genom att placera rätt ord i luckan: *vikt, hjärtat, risk, hjärnan, beroende*

1. Två delar i kroppen som kan skadas av alkohol är hjärnan och _____
2. En person som dricker mycket alkohol kan gå upp i _____
3. Om en person blir _____ får den svårt att sluta dricka alkohol
4. _____ utvecklas ungefär till 25-årsåldern
5. Det är större _____ att personer blir beroende om de börjar dricka alkohol när de är unga

Niklas har svårt att sova

Niklas har ett nytt jobb. Han är chef för en ny butik i Malmö. Niklas är glad för jobbet, men han har svårt att sova. Han ligger i sängen många nätter utan att somna.



Niklas arbetar många timmar varje dag. På kvällen sätter han på datorn och fortsätter att jobba. I sängen ligger Niklas och tänker på hur han ska hinna allt. Han vill träffa sin familj mer och han vill träna. Förut spelade Niklas fotboll och simmade två gånger i veckan. Nu är han trött när han kommer hem, men han kan inte sova.

Senaste veckan har Niklas druckit vin innan han lagt sig i sängen. Vinet gör att han somnar fortare tycker han, men sedan vaknar han på natten. Han är törstig och hans hjärta slår snabbt.

Niklas blir tröttare och tröttare. Han bokar en tid hos sin läkare. Han berättar för läkaren att han har problem att sova. Läkaren ger honom sju tips för att sova bättre:

1. Stäng av dator och mobil. Läs hellre en bok innan du ska sova.
2. Ha svalt och tyst i sovrummet.
3. Lägg dig samma tid varje dag.
4. Var ute en stund på dagen.
5. Motion och bra mat hjälper.
6. Använd inte alkohol, inte nikotin och inte koffein.
7. Gå upp ur sängen om du inte kan sova. Tänd inte lampan.

Niklas gör som läkaren säger. Efter några dagar kan han sova bättre. Det är lättare att arbeta när han sover på natten.



DISKUTERA

1. Vad har du för rutiner när du ska sova?
2. Är det något du gör, äter eller dricker som gör att du sover bättre eller sämre?

ORDLISTA

Hjärta Pumpar runt blodet i kroppen.

Boka Beställa något, t ex tid eller biljetter.

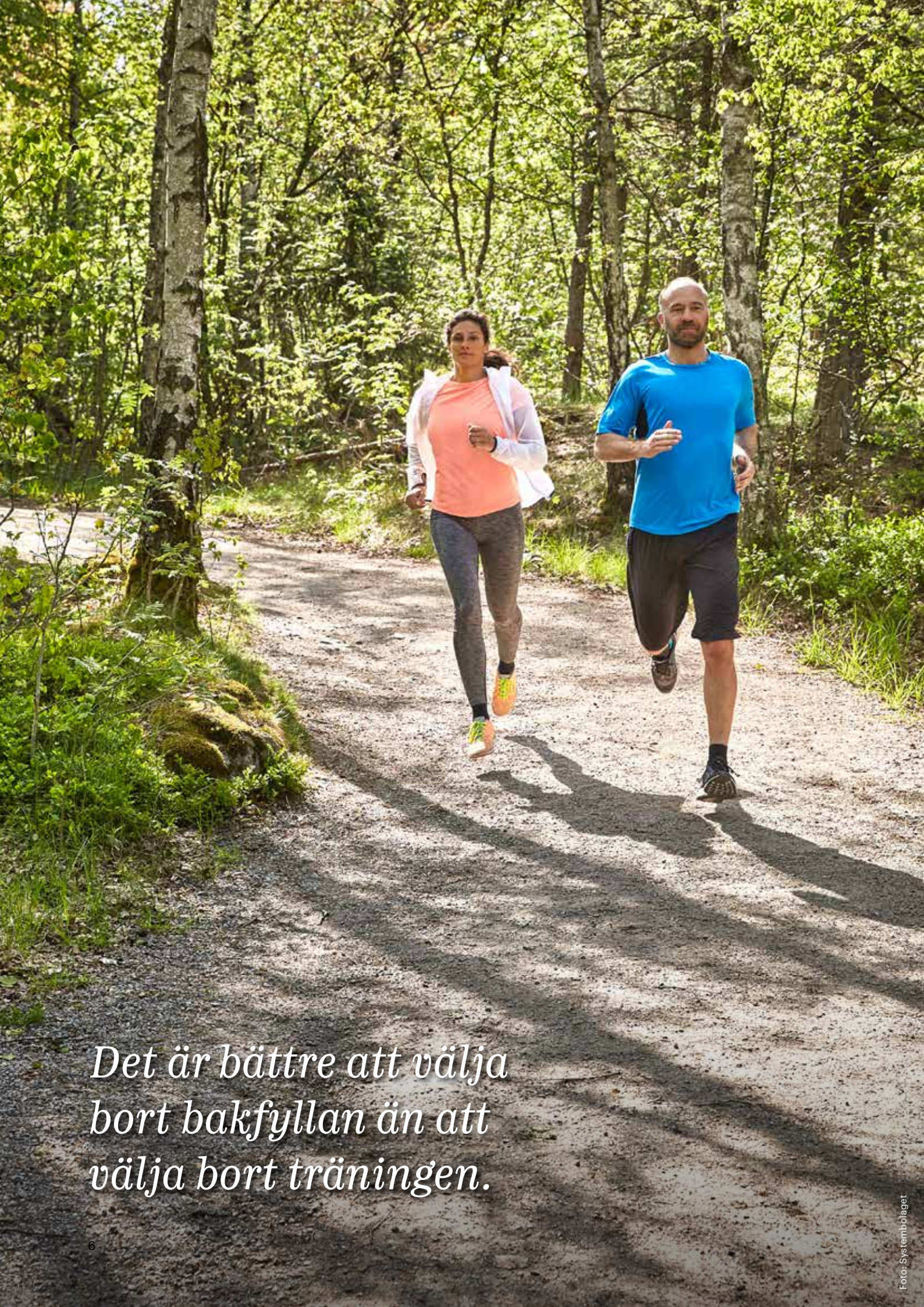
Törstig Vill dricka.

Svalt Lite kallt.

Motion Röra på kroppen för att må bra.

Nikotin Finns i t ex cigaretter.

Koffein Finns i te och kaffe.



*Det är bättre att välja
bort bakfyllan än att
välja bort träningen.*

Alkohol och träning

Det är inte bra för din hälsa att dricka mycket alkohol. Att träna dagen efter att man har druckit sprit är inte farligt för de flesta, men det är svårare att få mer muskler. För att bli stark ska man dricka mindre öl, vin och sprit eller sluta dricka alkohol.

Konditionen påverkas ganska lite av alkohol. Idrotter där du ska göra många saker samtidigt påverkas mest, till exempel fotboll och basket. Det är större risk att skada sig för en person som är bakfull och spelar fotboll än det är att jogga och vara bakfull.

Många är trötta dagen efter att de har druckit alkohol. Därför kanske de inte tränar. Det är bättre att aldrig vara bakfull. Det mår kroppen bra av, den slipper ta skada och det blir lättare att träna.

ORDLISTA

Hälsa Hur man mår. Bra hälsa är när kroppen fungerar.

Kondition Det kroppen orkar. Bra kondition är t ex att kunna springa långt.

Bakfull Må dåligt dagen efter att ha druckit alkohol.



SKRIV

Skriv en text som svarar på frågorna:

1. Om du tränar?
2. Vad du tränar? Går du på gym eller tränar du någon lagsport?
3. Hur ofta du tränar?
4. Varför/varför inte du tränar?



Foto: istockphoto. Personen på bilden har inget med texten att göra.

Alkohol och graviditet

En kvinna som är gravid ska inte dricka alkohol. Om en gravid kvinna dricker öl, vin eller sprit får barnet också i sig alkohol. Fostret kan få stora skador av alkohol.

Det är ganska vanligt att kvinnor dricker alkohol innan de vet att de är gravida. Det betyder inte att barnet kommer att få skador. Men en kvinna ska sluta att dricka alkohol när hon tror att hon är gravid eller funderar på att bli det. Att sluta dricka alkohol är det bästa för barnet i magen.

VAD KAN HÄNDA?

Alkohol ökar risken för missfall. Alkohol kan också skada barnets utveckling. Det kan till exempel skada barnets syn.

ATT DRICKA ALKOHOL OCH AMMA

En kvinna som ammar ska inte dricka mycket alkohol. Enligt Livsmedelsverket kan en kvinna dricka 1-2 glas vin eller motsvarande 1-2 gånger i veckan. Inget i öl, vin och sprit är bra för amningen eller barnet. Andra vuxna som har hand om barn ska inte heller dricka mycket alkohol. Alkoholen gör att du inte förstår lika bra som när du är nykter.



SKRIV

Varför ska en kvinna som är gravid inte dricka alkohol? Skriv ditt svar och jämför sedan svaren i par.

ORDLISTA

Foster Barn i mammans mage.

Gravid Kvinna som har barn i magen.

Missfall Foster som dör i mammans mage.

Amma Ge mjölk från bröstet till ett barn.

Nykter En person som inte har druckit alkohol.

Kultur och alkohol

Så startade Systembolaget

Systembolaget startade 1955 men historien börjar flera århundranden tidigare.

På 1400-talet kommer spriten till Sverige. Människorna upptäcker att spriten gör dem berusade. Sverige blir ett land där alla super. Män super, kvinnor super och även barn dricker.

På 1700-talet vill kungen att bara staten ska tillverka och sälja sprit. Människorna i Sverige fortsätter att tillverka sprit hemma och supandet fortsätter.

På 1800-talet blir det mer problem med att folk dricker mycket alkohol. Präster och läkare försöker stoppa det.

En del människor blir sjuka av att supa och kan inte arbeta. I staden Falun finns flera gruvor. De som äger gruvorna förlorar mycket pengar när gruvarbetarna inte kan arbeta.

Ägarna får tillstånd att vara ensamma om att tillverka och sälja sprit. Pengarna från försäljningen använder ägarna till att göra livet bättre för arbetarna. Idén sprids över Sverige.

Butikerna där sprit säljs kallas för "system". År 1955 blir alla system i landet ett bolag. Det heter Systembolaget och ägs av staten.

Systembolaget är ett företag som många i Sverige tycker om. Systembolaget säljer alkohol och tänker också på människors hälsa.

DISKUTERA

Svara på frågorna i par.

1. Vad händer när spriten kommer till Sverige?
2. Vad försöker kungen att göra?
3. Varför vill de som äger gruvorna att arbetarna ska dricka mindre?
4. Vad använder ägarna till gruvorna pengarna från försäljningen av alkohol till?

ORDLISTA

Berusad Person som druckit mycket alkohol.

Supa Dricka mycket sprit.

Gruva Plats i ett berg där det finns t ex kol.

Tillstånd Något man får göra.

Hälsa Hur man mår.

Högtider i Sverige

En högtid är något viktigt som man firar. Jul och midsommar är exempel på högtider. De firas en gång om året. Många högtider och traditioner i Sverige kommer från religionen. Idag firar många i Sverige jul och påsk utan att tänka på religionen. Men det är vanligt att en del människor besöker kyrkan vid olika högtider, speciellt under julen.

JUL

Jul firas i december. Det är en kristen högtid till minnet av att Jesus föddes. Det är vanligt att ha stjärnor eller ljus i fönstren till jul. Många har också tomtar. Den 24 december är det julafton. Då äter man julmat och delar ut presenter. Presenterna kallas julklappar. Många familjer har en julgran. I granen hänger ljus, kulor och glitter. Under granen brukar man lägga julklapparna.

MIDSOMMAR

Midsommar är en högtid som firas i slutet av juni. Midsommar firas för att det är den ljusaste tiden på året. På midsommarafton dansar människor runt en midsommarstång. Det är en stång med blommor. En tradition är att lägga sju olika blommor under kudden på midsommarnatten. Kanske drömmer du på natten om den man eller kvinna som du ska dela livet med.

ORDLISTA

Högtid Dag eller dagar då man firar något viktigt.

Tradition Något man firar eller gör på samma sätt, t ex jul.



SKRIV

Vilken är din favorithögtid? När och hur firas den?



Foto: Stefan Holm / Shutterstock. Personerna på bilden har inget samband med texten.

Mat och dryck vid högtider i Sverige

Det är ungefär samma mat vid alla stora högtider i Sverige. Man har ofta ett smörgåsbord med flera kalla och varma rätter. Det är fisk, som sill och lax. Det är också kött, som korv och köttbullar. Till julen är det vanligt att äta skinka och till påsken är det vanligt att äta lamm. Potatis, smör och bröd finns nästan alltid på bordet.

I Sverige finns också andra traditioner där mat och dryck är viktiga. Kräftskiva är en sådan tradition. Kräftor är skaldjur. I slutet av sommaren har många människor kräftskiva. Det är en fest då familj och vänner äter kräftor tillsammans.

En annan mattradition är surströmming. Surströmming är en fisk som luktar mycket starkt och smakar salt. Surströmming är också vanligt att äta i slutet av sommaren. Men det är inte lika många som har fest och äter surströmming. Det är för att den luktar mycket starkt!

DRYCKER

Det är ungefär samma drycker vid de olika högtiderna. Till maten serveras ofta öl och en alkoholfri dryck. Det serveras också snaps. Snaps är kryddad sprit. Till snapsen sjunger man snapsvisor. Snapsvisor är sånger som man sjunger innan man skålar. Idag dricker vi i Sverige mindre alkohol än förut. Men snapsvisorna finns kvar och det kommer nya visor. Även de som dricker alkoholfria drycker sjunger med i sångerna och skålar.



DISKUTERA

Vad äter man när det är högtid och fest i ditt födelseland? Vad dricker man?

ORDLISTA

Smörgåsbord Bord med flera maträtter och drycker.

Kräftskiva Fest när man äter kokta kräftor, vanligt i augusti.

Skaldjur Djur med skal som lever i vattnet.

Snaps Ett litet glas med kryddad sprit. Kallas också nubbe.

Visa Sång som ofta är lätt att sjunga.

Skåla Dricka något på samma gång som andra och säga skål.

Ayaka firar nyår med familjen

I Japan är nyår en viktig högtid. Nyåret börjar den 1 januari och firas i tre dagar. Familjen samlas och firar tillsammans. Nästan alla affärer och restauranger är stängda i Japan under nyåret. Många människor besöker tempel. Man går också till vänner och släktingar och ger varandra nyårskort. Barnen får presenter.

Ayaka är 34 år och kommer från Kyoto. Hon tycker om nyårsafton. Då träffar hon familjen. Mat och dryck är viktigt vid nyår. Vuxna dricker sött risvin som heter toso. Maten har många färger och varje maträtt betyder något. Räkor betyder till exempel ett långt liv. Aykas farmor säger att det är för att ryggen ser ut som en räka när man blir gammal.



DISKUTERA

Vilka högtider firas mest i ditt födelseland? Hur firar man dom?



Foto: Systembolaget.



Foto: istockphoto. Personerna på bilden har ingen koppling till texten.

Ung och alkohol

Att prata med din tonåring om alkohol

Alla tonåringar är olika. Några tonåringar har provat alkohol, några har inte gjort det. Det är bra att prata med din tonåring om alkohol. Det är bra för dig som förälder och det hjälper din tonåring.

Fyra tips för att prata om alkohol:

1. PRATA OCH LYSSNA

Alla föräldrar vill ha bra kontakt med sina barn. Det får man genom att lyssna på barnen. Fråga vad barnen tänker om alkohol. Lyssna noga vad de svarar.

2. VAR LUGN – BRÅKA INTE

Var lugn även om de säger att de har provat alkohol.

Visa att det var rätt att berätta. Bråka inte. Att bråka och skrika gör det svårare att fortsätta prata.

3. VAR TYDLIG

Berätta hur du tänker. Säg att det finns regler för att du vill att din tonåring ska må bra. Ungdomar vill att deras föräldrar har regler – också om alkohol.

4. VAD GÖR DU OM DIN TONÅRING KOMMER HEM BERUSAD?

Var lugn. Lägg ditt barn i sängen. Ge henne eller honom ett glas vatten. Prata när barnet mår bättre. Prata om vad som blev fel. Berätta vad du tänker och känner.



DISKUTERA

1. Vilka råd är bra? Inte bra? Varför tycker du så?
2. Tänk dig att du har en tonåring. Vad gör du om din tonåring kommer hem berusad?

ORDLISTA

Alkohol Finns i öl, vin och sprit.

Regel Säger vad man får göra och inte får göra.

Tydlig Lätt att t ex förstå, höra eller läsa.

Berusad Person som druckit mycket alkohol.

Nawres dotter växer upp i två kulturer

Nawres kom till Sverige för fyra år sedan. Hon kom med sin dotter Samira. De kom från Irak. Första dagen i Sverige tänkte Nawres att Sverige är hemma. Men ibland saknar hon Irak. Hon saknar alla vänner och grannar. Ibland saknar hon också att prata arabiska. Hon tycker att hon är en annan Nawres när hon pratar arabiska. Den riktiga Nawres.

Nu är Samira tonåring. Hon har ett eget liv och vänner. Samira lärde sig svenska språket och svenska kulturen. Nawres är stolt över sin dotter. Men ibland tänker hon att Samira är två olika personer. En person när hon är hemma och en person när hon är i skolan.

Nawres vill att Samira ska träffa kompisar, men hon vill inte att Samira ska prova alkohol. Andra föräldrar har sagt att deras barn har kommit hem berusade. Nawres är orolig och vet inte hur hon ska prata med Samira. Nawres har aldrig provat att dricka alkohol.



SKRIV

1. Vad ska Nawres göra?
2. Tycker du att hon ska säga något till Samira? I så fall vad ska hon säga?

ORDLISTA

Sakna Vara ledsen för att något inte finns.

Stolt Glad för att man själv eller någon annan har gjort något bra.

Berusad Person som druckit mycket alkohol.



Foto: Istockphoto. Personerna på bilden är inte de som nämns i texten.

John köpte ut till sin lillebror

John är 20 år och hans lillebror Samuel är 16 år. Familjen bor i en ny stad. Det var svårt för Samuel att komma till en ny klass och få nya kompisar. Men nu ska han gå på fest och Carolina ska komma. Det är en tjej som han tycker om.

Samuel är nervös för festen och för att träffa Carolina. Han vet att andra kommer att dricka alkohol. Han frågar John om han kan köpa ut öl till honom. John vet att det är olagligt att köpa ut. Men Samuel tjatar och John säger ja.

John vinkar hej då när Samuel går till festen. Samuel har öl i väskan och John är orolig. De har alltid varit bästa vänner. Nu är han orolig att något ska hända Samuel.

Klockan ett på natten har Samuel inte kommit hem. John ringer, men får inget svar. Han ringer flera gånger. John går till festen för att se om Samuel är där. Det är han inte.

Johns hjärta slår snabbare. Han ropar Samuels namn och letar överallt. Då ser han någon ligga på gatan. Personen ligger stilla. Det är Samuel och han andas. John ser att Samuel har kräcks.

Han hjälper Samuel att komma hem. Han lägger Samuel i sängen och ger honom ett glas vatten. John tänker att han ska säga nej om Samuel frågar om han kan köpa ut igen.



DISKUTERA

1. Var det rätt av John att köpa öl till sin lillebror? Varför/varför inte?
2. Vad tror du att John kände när han inte hittade sin lillebror?

ORDLISTA

Köpa ut Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Olagligt Förbjudet. Mot lagen.

Tjata Säga samma sak många gånger.

Orolig Rädd för vad som ska hända.

Andas Dra in luft med näsan eller munnen. Sedan blåsa ut luften.

Kräkas Mat eller dryck från magen kommer upp genom munnen.

Två tonåringar berättar om alkohol



SARA VÄLJER FOTBOLL

Sara älskar fotboll. Hon har spelat fotboll i många år. Nu är hon 16 år. Förut spelade Sara fotboll med sina bästa kompisar. Men två av kompisarna har slutat att komma på matcherna. De går på fest på helgerna och blir fulla. Sedan är de trötta och bakfulla och kan inte spela fotboll nästa dag. Sara blir arg för att de

väljer att dricka öl. Sara har aldrig provat alkohol. Hon vill träffa kompisar utan att bli full. Sara tycker att det är roligare utan alkohol.



KRISTOFFER GÖR SOM SINA KOMPISAR

Kristoffer dricker sprit eller cider när han är på fest. Han får alkohol av en äldre kompis som langar. Han tycker inte att det är roligt att dricka alkohol. Han har blivit full och gjort fel saker. En gång kysste Kristoffer en tjej som han inte ville kyssa. Dagen efter mådde han dåligt.

Kristoffer vill göra som sina kompisar. Därför dricker han sprit när han går på fest. Om alla drack läsk skulle han också dricka läsk. Kristoffer vågar inte säga nej till alkohol. Han är rädd att han inte får vara med sina kompisar.

ORDLISTA

Full Person som har druckit mycket alkohol.

Bakfull Ha ont i huvudet eller må dåligt dagen efter att ha druckit alkohol.

Alkohol Finns i öl, vin och sprit.

Langa Sälja eller ge alkohol till någon under 20 år. Det är olagligt.



DISKUTERA

1. Varför är Sara arg på sina kompisar?
2. Varför mår Kristoffer ibland dåligt när han varit full?

Ordlista

Alkohol Finns i öl, vin och sprit.

Amma Ge mjölk från bröstet till ett barn.

Andas Dra in luft med näsan eller munnen. Sedan blåsa ut luften.

Bakfull Må dåligt dagen efter att ha druckit alkohol.

Berusad Person som druckit mycket alkohol.

Boka Beställa något, t ex tid eller biljetter.

Erbjudande T ex "Ta tre, betala för två"

Foster Barn i mammans mage.

Full Person som har druckit mycket alkohol. Samma som berusad.

Gravid Kvinna som har barn i magen.

Gruva Plats i ett berg där det finns t ex kol.

Hjärna Finns i huvudet. Gör att vi kan tänka.

Hjärta Pumpar runt blodet i kroppen.

Hälsa Hur man mår. Bra hälsa är när kroppen fungerar.

Högtid Dag eller dagar då man firar något viktigt.

Koffein Finns i te och kaffe.

Kondition Det kroppen orkar. Bra kondition är t ex att kunna springa långt.

Kräftskiva Fest när man äter kokta kräftor, vanligt i augusti.

Kräkas Mat eller dryck från magen kommer upp genom munnen.

Köpa ut Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Langa Sälja eller ge alkohol till någon under 20 år. Det är olagligt.

Legitimation Papper eller kort med foto och personnummer.

Missfall Foster som dör i mammans mage.

Motion Röra på kroppen för att må bra.

Nikotin Finns i t ex cigaretter.

Nykter En person som inte har druckit alkohol.

Olagligt Förbjudet. Mot lagen.

Orolig Rädd för vad som ska hända.

Regel Som säger vad man får göra och inte får göra.

Sakna Vara ledsen för att något inte finns.

Samhälle En grupp människor som lever tillsammans i ett område.

Skaldjur Djur med skal som lever i vattnet.

Skåla Dricka något på samma gång som andra och säga skål.

Smörgåsbord Bord med flera maträtter och drycker.

Snaps Ett litet glas med kryddad sprit. Kallas också nubbe.

Sprit Dryck med alkohol. Gjord av t ex potatis eller socker.

Stolt Glad för att man själv eller någon annan har gjort något bra.

Supa Dricka mycket sprit.

Svalt Lite kallt.

Tillstånd Något man får göra.

Tjata Säga samma sak många gånger.

Tradition Något man firar eller gör på samma sätt, t ex jul.

Tydlig Lätt att t ex förstå, höra eller läsa.

Törstig Vill dricka.

Umgås Vara tillsammans med andra människor.

Vin Dryck med alkohol gjord av druvor.

Visa Sång som ofta är lätt att sjunga.

Öl Dryck med alkohol och kolsyra.

Frågor eller beställa material?
Mejla till sfi@systembolaget.se

systembolaget.se/sfi