

# Hej Sarah! När tränar du?

---

## Intervjun

---

Intervjun är skriven för det här läromedlet. Svaren bygger på sådant Sarah Sjöström har sagt och gjort på riktigt.

Det är morgon. Vi är i en simhall i Stockholm. Sarah Sjöström är klar med träningen.

**Reportern:** Hej Sarah! När tränar du?

**Sarah:** Jag simmar varje morgon, måndag till lördag. Två dagar simmar jag också på eftermiddagen.

**Reportern:** Tränar du bara i vattnet?

**Sarah:** Nej. Jag går till gymmet tre gånger i veckan. Där blir jag stark.

**Reportern:** Du är mycket snabb. Hur snabb?

**Sarah:** Jag har tre världsrekord. På 50 meter frisim är mitt rekord under 24 sekunder.

**Reportern:** Vad äter du?

**Sarah:** Jag äter mycket mat med protein. Ibland äter jag pizza eller choklad. Det är gott!

**Reportern:** Du har en liten son. Vad heter han?

**Sarah:** Han heter Adrian. Han är nio månader.

**Reportern:** Vill du tävla mer?

**Sarah:** Ja! Jag tränar varje dag. Jag vill tävla och vinna igen.

**Reportern:** Tack, Sarah! Lycka till!

**Sarah:** Tack!

## Ordlista

---

ORD	FÖRKLARING
en simhall	ett hus med en stor bassäng där man simmar
träna	öva många gånger för att bli bättre
ett gym	en plats där man tränar med vikter
ett världsrekord	den bästa tiden i hela världen
frisim	det snabbaste simsättet
protein	något i mat, till exempel kött och ägg, som gör kroppen stark
tävla	försöka vinna mot andra

---

## Läsförståelsefrågor

---

1. När simmar Sarah?
  1. varje morgon, måndag till lördag
  2. bara på söndagar
  3. på natten
2. Hur ofta går hon till gymmet?
  1. varje dag
  2. tre gånger i veckan
  3. aldrig
3. Hur många världsrekord har Sarah?
  1. ett
  2. två
  3. tre
4. Vad heter Sarahs son?
  1. Johan
  2. Erik
  3. Adrian
5. Vad äter Sarah ibland? Skriv en mening.

### Facit

1. **a)** varje morgon, måndag till lördag.
2. **b)** tre gånger i veckan.
3. **c)** tre.
4. **c)** Adrian.
5. **Exempel på svar:** Hon äter ibland pizza eller choklad.

*Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.*

### FÖR LÄRAREN

Intervjun står i presens. Låt gärna eleverna läsa den i par som rollspel: en är reportern, en är Sarah. Öva frågeord (när, vad, hur) och svar i presens. Tema: träning, mat och vardag.

## Diskussionsfrågor

---

- Tränar du? Vad gör du då?
- Vad äter du för att må bra?

- **Skriv (3 meningar):** Skriv om en sport eller en aktivitet som du tycker om.
- 

#### Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Sarah Sjöström (engelska) – [https://en.wikipedia.org/wiki/Sarah\\_Sjöström](https://en.wikipedia.org/wiki/Sarah_Sjöström)
- Olympics.com: Sarah Sjöström – <https://www.olympics.com/en/athletes/sarah-sjostrom>
- World Aquatics: Sarah Sjöström profil – <https://www.worldaquatics.com/athletes/1000553/sarah-sjoestroem/profile>
- Olympedia: Sarah Sjöström – <https://www.olympedia.org/athletes/112272>

Faktagranskad i juni 2026. Sarah Sjöström föddes 17 augusti 1993 i Rönninge (Salems kommun), Stockholms län. Hon vann sitt första internationella guld (100 m fjäril) vid EM 2008 som 14-åring och blev världsmästare på samma distans vid VM i Rom 2009 som 15-åring, då med världsrekord. OS-guld: 100 m fjäril (Rio 2016), 50 m frisim och 100 m frisim (Paris 2024). Totalt sex OS-medaljer (tre guld, två silver, ett brons). Hon innehar (2026) världsrekorden på 50 m frisim, 100 m frisim och 50 m fjäril (långbana). Hon är fortfarande aktiv. I augusti 2025 fick hon sitt första barn, en son. Födelseorten anges i olika källor som Rönninge eller Salem – det är samma plats (Rönninge ligger i Salems kommun).

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-12.