

Text 4 Köttbullar, sushi eller vegoburgare?

1a

Kuuntele teksti ja merkitse, kumpaan tekstin henkilöistä väittämät sopivat.

1. Rebecka
2. Markus
3. Rebecka
4. Markus
5. Markus
6. Rebecka
7. Markus
8. Rebecka

1b

Lue teksti ja kerää tietoja tekstin henkilöistä.

Markus

1. on kaikkiruokainen, eikä ajattele paljoa sitä, mitä syö, pääasia on, että ruoasta tulee kylläiseksi.
2. ei jätä koskaan aterioita väliin. Syö säännöllisesti, jotta jaksaa treenata.
3. syö kaikkea, mutta useimmiten lihaa tai kalaa ja spagettia.
4. ei syö mielellään kananmunia eikä keitetyjä vihanneksia.

Rebecka

1. ekologisesti kestävät ruokailutottumukset ovat tärkeitä. Ei heitä ruokaa roskeen.
2. yrittää syödä monipuolisesti ja terveellisesti. Pitää ruoanlaitosta / laittaa usein ruokaa kavereiden kanssa.
3. kanaa tai vihanneksia pastan, perunan tai riisin kera ja salaattia.
4. kalaa, äyriäisiä, punaista lihaa, pikaruokaa

3a

Etsi ilmaukset tekstistä.

1. dina matvanor
2. väljer du vegansk mat för att vara klimatsmart}}
3. Vad betyder mat för dig?}}
4. jag blir mätt
5. jag blir mätt
6. jag äter regelbundet och jag hoppar aldrig över måltider
7. jag äter nästan allt
8. det är godast
9. de smakar inte gott helt enkelt
10. slänga mat
11. jag försöker äta mångsidigt och hälsosamt
12. lagar ofta god mat
13. snabbmat undviker jag helt och hållet

3b

Kerro parillesi tekstin henkilöistä ruotsiksi. Käytä annettuja lauseen alkuja.

1. Markus brukar inte tänka så mycket på vad han äter.
2. Huvudsaken för honom är att han blir mätt.
3. Han äter regelbundet och hoppar aldrig över måltider.
4. Markus äter helst kött, fisk och spaghetti.
5. Han tycker inte om att äta ägg och kokta grönsaker.
6. Rebecca är mycket intresserad av mat.
7. Hon försöker äta mångsidigt och hälsosamt.
8. Hon lagar ofta mat med sina kompisar.
9. Rebecca äter helst kyckling eller grönsaker med pasta, potatis eller ris och på halva tallriken har hon alltid sallad.
10. Hon äter inte fisk, skaldjur, rött kött eller snabbmat.

4a

Kuuntele ja täydennä.

1. god mat
2. måltider
3. mätt
4. slänger
5. rött kött

1. Det är viktigt för mig att äta god mat som jag mår bra av.
2. Jag är allätare och jag hoppar aldrig över måltider.
3. Huvudsaken för mig är att maten ger energi och jag blir mätt.
4. Jag har ekologiskt hållbara matvanor och jag slänger aldrig mat.
5. Jag undviker snabbmat och av miljöskäl äter jag inte rött kött.

4b

Lue tehtävän 4a lauseet ruotsiksi ääneen parisi kanssa. Suomentakaa lauseet.

1. Minulle on tärkeää syödä hyvää ruokaa, josta voin hyvin.
2. Olen kaikkiruokainen enkä koskaan jätä aterioita väliin.
3. Pääasia minulle on, että ruoka antaa energiaa ja tulen kylläiseksi.
4. Minulla on ekologisesti kestävät ruokailutottumukset enkä koskaan heitä ruokaa menemään.
5. Vältän pikaruokaa ja ympäristösyistä en syö punaista lihaa.

5a

Täydennä.

1. äta
2. välja
3. smaka
4. undvika
5. slänga
6. hoppa
7. bli

5b

Täydennä. Lue haastattelu sitten parisi kanssa ääneen.

1. blir mätt
2. hoppar aldrig över måltider
3. äter mångsidigt
4. smakar gott
5. undviker snabbmat
6. väljer vegansk mat
7. slänger mat

7a

Yhdistä ilmaus oikeaan suomennokseen.

1. h. mieluiten
2. f. useimmiten
3. e. myös
4. b. muuten
5. d. ei edes
6. g. melkein
7. c. yksinkertaisesti
8. a. kokonaan, täysin

7b

Yhdistä vastakohdat.

1. f. sällan
2. g. aldrig
3. a. hungrig
4. e. oregelbundet
5. d. onyttig
6. h. salt
7. b. lite
8. c. smaka illa

7c

Yhdistä samaa tarkoittavat ilmaukset.

1. c. kaka I
2. e. mycket
3. h. innebära I
4. g. fundera I på ngt
5. d. en dessert 3
6. a. låta IV bli att äta
7. f. tycka II om
8. b. kasta I bort

7d

Käännä.

1. Det är viktigt att äta regelbundet och mångsidigt.
2. Oftast äter jag hälsosamt/nyttigt.
3. Mat betyder mycket för mig.
4. Jag äter helst vegansk mat.
5. Jag försöker (att) undvika snabbmat.

9a

Kuuntele uutiset ja täydennä puuttuvat lukusanat.

1. 22
2. 15
3. 40
4. 68
5. 15–18
6. 30
7. 3,5
8. 10

1

En studie bland 1 000 personer i åldern 16–23 visar att 22 procent hoppar över frukosten flera dagar i veckan. Två av tio hoppar över frukosten på grund av att de inte har tid, 15 procent på grund av att de inte är hungriga. 40 procent av dem som hoppar över frukosten dricker eller äter inte någonting före lunch.

2

Enligt undersökningen är det ungdomarna, som konsumerar mest energidrycker. 68 procent av ungdomarna dricker energidrycker minst en gång om året. I medeltal dricker ungdomarna cirka 2 liter energidrycker i månaden. Konsumtionen är störst bland 15–18-åringar.

3

Matsvinn är ett stort miljöproblem i dag. I hela världen slänger man cirka 30 % av all mat som produceras. Varje år kastar man bort 3,5 miljoner ton mat i Norden och finländarna slänger cirka 10 % av sin mat.

9b

Suomenna vinkit ruokahävikin vähentämiseen.

1. Ole perillä ruoasta, jota sinulla on jääkaapissa.
2. Tee lista, kun menet ostoksille. Osta vain sitä, mitä todella tarvitset.
3. Voit pakastaa monia elintarvikkeita, esimerkiksi voileipäkinkkua, leipää, juustoa ja ruoantähteitä.
4. Älä heitä ruokaa roskeen, vaan valmista uusi ateria pienistä ruoantähteistä: pyttipannua, risottoa tai wokkia.
5. Käytä kypsät hedelmät ajoissa: tee hedelmäsalaattia tai herkullista smoothieta.

11a

Selvitä, mitä seuraavat ruoat ovat suomeksi. Käytä apuna kuvahakua.

falukorv	ruotsalainen lenkkimakkara
surströmming	hapansilakka
korv med bröd	hot dog
tunnbrödsrulle	rieskarulla
en räkmacka	katkarapuvoileipä
gravad lax	graavilohi

11b

Ota selvää, mitä ruotsalaiset syövät jouluna ja juhannuksena.

Käytä hakusanoina *julmat* ja *midsommarmat*. Mikä yhdistää suomalaista ja ruotsalaista ruokakulttuuria?

Jouluna ruotsalaiset syövät mm. lihapullia, joulukinkkua, janssonin kiusausta, prinssinukkeja ja graavilohia. Tyypillisiä juomia ovat jouluolut (julöl) sekä makean kotikaljan/kolajuoman makuista virvoitusjuomaa (jultmust).

Juhannuksena ruotsalaiset syövät mm. uusia perunoita, silliiä, mansikoita, lohia ja täytekakkua.