

LA COMIDA

Nedenfor har I dels en lille nyhedsartikel, der handler om problemer med overvægt blandt spanske børn og unge, dels en tekst om Mayo og hans madvaner.

Før I læser selve teksterne, skal I lave opgaverne i afsnittet prelectura.

Actividades de prelectura

1. Parvis, gæt jer til hvad følgende gloser betyder

Índice de Masa Corporal (IMC)	
obeso	
dieta	
cifra	
fruta	
saludable	
comida procesada	
comida rápida	
inactivo	

2. Hvad ved du allerede om emnet "la comida"?:

Tal med din makker/gruppe om følgende:

- ¿Qué comen en España?
- ¿A qué hora comen en España?
- ¿Sabes algo más de la comida en España?

3. Glosetræning "La comida"

Klik på linket og lær gloserne om mad, inden I læser teksterne.

<https://quizlet.com/727431272/la-comida-flash-cards/>

Få evt. din lærer til at arrangere "Quizlet live" med gloserne.

LECTURA

Og så til teksterne. Læs og forstå dem i grupper eller par.

I grupper:

En elev læser højt, en anden gentager det oplæste uden at se i teksten, en tredje retter elev 1 og 2, og en fjerde gengiver tekstens indhold på dansk. I skal IKKE oversætte teksten i detaljer.

Parvis:

Skiftevis læses højt og gentages uden at se i teksten. I fællesskab gengives indholdet af teksterne – I skal IKKE oversætte teksten i detaljer.

A. Adiós a la dieta mediterránea

Un estudio publicado en 2022 por la organización "Save the Children" afirma¹ que España, Italia y Chipre son los países de la UE con la mayor² tasa³ de niños obesos⁴. En España uno de cada cinco niños de 7 a 8 años tiene un IMC⁵ superior a 30, el límite entre sobrepeso⁶ y obesidad. Otro estudio muestra que uno de cada cuatro jóvenes entre 16 y 30 años tiene un IMC superior a 25, es decir que tiene sobrepeso u obesidad.

Estas cifras han aumentado⁷ en los últimos años. Hace pocos años, España era famosa por su "dieta mediterránea", una dieta saludable⁸ y rica en verduras⁹ y fruta fresca, pero resulta que¹⁰ cada vez menos¹¹ personas comen fruta y verdura a diario. Hoy, cada vez más gente opta por¹² la comida procesada¹³ o incluso la llamada "comida basura"¹⁴, es decir la comida rápida¹⁵ que se puede llevar caliente¹⁶ de los restaurantes.

Al mismo tiempo, los estudios muestran¹⁷ que los menores¹⁸ españoles pasan cada vez más¹⁹ tiempo físicamente inactivos, por ejemplo pasando tiempo frente a una pantalla²⁰.

¹ Afirmar: at fastslå

² Mayor: størst, højest

³ Tasa, f: andel

⁴ Obeso: svært overvægtig (BMI > 30)

⁵ IMC (Índice de Masa Corporal): BMI (Body Mass Index)

⁶ Sobrepeso, m: overvægt (BMI > 25)

⁷ Aumentar: at stige

⁸ Saludable: sund

⁹ Verduras, m pl: grøntsager

¹⁰ Resulta que: "sagen er at..."

¹¹ cada vez menos: færre og færre

¹² optar por: at vælge

¹³ Procesado: forarbejdet

¹⁴ comida basura: "junk food"

¹⁵ Rápido: hurtig

¹⁶ Caliente: varm

¹⁷ Mostrar /ue/: at vise

¹⁸ Menor: ung, mindreårig

¹⁹ cada vez más: mere og mere

²⁰ Pantalla, f: skærm

B. Mis hábitos alimentarios

Hola, me llamo Mayo, tengo diecisiete años y vivo en Sevilla en España. Vivo con mis padres y mi hermana en un piso²¹ en un barrio²² moderno. Estudio segundo de bachillerato²³ en un instituto²⁴.

Supongo²⁵ que mi familia y yo somos bastante normales en cuanto a²⁶ nuestros hábitos alimentarios²⁷.

Por la mañana hay un poco de caos en casa. Mis padres se están preparando para ir al trabajo y mi hermana y yo para ir a la escuela. Por eso no desayunamos²⁸ juntos, pero suelo²⁹ tomarme un ColaCao³⁰ y una tostada³¹ con mantequilla³² antes de salir de casa a las ocho y media.

Cuando tenemos nuestro primer descanso³³ en el instituto, sobre las once, muchas veces bajo³⁴ a una cafetería, que está casi al lado, a tomarme un café con leche y un cruasán³⁵, un pincho³⁶ de tortilla o algo con algunos de mis amigos.

Cuando estaba en el colegio³⁷, había un comedor³⁸ en el centro, donde almorzaba³⁹ en los días de escuela. La comida estaba bien, pero era un poco monótona: Muchas patatas y mucho puré de verduras⁴⁰. Casi siempre había también ensalada y una fruta de postre⁴¹.

En el instituto no hay comedor, así que me voy a casa a almorzar con mi familia sobre las tres. No estamos siempre todos, a veces⁴² o mi padre o mi madre tiene que quedarse⁴³ en el trabajo. Solemos comer platos⁴⁴ que supongo son típicos españoles. Un guiso⁴⁵, un arroz⁴⁶, un filete de pescado⁴⁷, carne⁴⁸ o pollo⁴⁹ con patatas fritas, etc. Y casi siempre también hay ensalada. A mi madre le gustaría preparar una dieta más ecológica, pero dice que es difícil encontrar los productos a un precio y de una calidad aceptables. Pero solemos evitar⁵⁰ los productos muy procesados⁵¹.

Algunos días tengo clases⁵² también por la tarde, así que vuelvo⁵³ al instituto después de comer. Cuando salgo otra vez, muchas veces mis amigos y yo entramos en algún local a comprar un bocadillo⁵⁴ o algo.

Otras veces tomo una merienda⁵⁵ cuando llego a casa sobre las cinco. Cuando era niño, me lo preparaba mi madre, pero ahora me busco yo algo en la cocina. Otra tostada, un yogur, un dulce⁵⁶ o algo... Sobre todo necesito una merienda las tardes que voy al gimnasio⁵⁷ a entrenarme⁵⁸.

Por la noche solemos cenar⁵⁹ juntos⁶⁰ toda la familia sobre las nueve y media. Esta comida es más ligera⁶¹ que el almuerzo, por ejemplo puede ser una sopa.

²¹ Piso, m: lejlighed

²² Barrio, m: bydel, kvarter

²³ segundo de bachillerato: 2g

²⁴ Instituto, m: gymnasium

²⁵ Supongo que...: "jeg tror"

²⁶ en cuanto a: hvad angår

²⁷ hábitos alimentarios: madvaner

²⁸ Desayunar: at spise morgenmad

²⁹ Soler /ue/: at pleje

³⁰ ColaCao: kakaopulver der opløses i kold eller varm mælk

³¹ Tostada, f: ristet brød

³² Mantequilla, f: smør

³³ Descanso, m: pause, frikvarter

³⁴ Bajar: at gå ned

³⁵ Cruasán, m: croissant

³⁶ Pincho, m: "et stykke", en tapa

³⁷ Colegio, m: grundskole

³⁸ Comedor, m: kantine

³⁹ Almorzar /ue/: at spise frokost

⁴⁰ puré de verduras: grøntsagsmos

⁴¹ Postre, m: dessert

⁴² a veces: nogle gange

⁴³ Quedarse: at blive

⁴⁴ Plato, m: ret

⁴⁵ Guiso, m: gryderet

⁴⁶ Arroz, m: ris, risret

⁴⁷ Pescado, m: fisk

⁴⁸ Carne, f: kød

⁴⁹ Pollo, m: kylling

⁵⁰ Evitar: at undgå

⁵¹ Procesado: forarbejdet

⁵² Clase, f: time, undervisning

⁵³ Volver /ue/: at vende tilbage

⁵⁴ Bocadillo, m: sandwich (normalt i flûte)

⁵⁵ Merienda, f: mellemmåltid, "snack"

⁵⁶ Dulce, m: noget sødt, fx kage, dessert, slik

⁵⁷ Gimnasio, m: træningscenter

⁵⁸ Entrenarse: at træne

⁵⁹ Cenar: at spise aftensmad

⁶⁰ Juntos: sammen

⁶¹ Ligero: let

Actividades de poslectura

4. Tekstforståelse "Adiós a la dieta mediterránea"

Marker, om de enkelte udsagn er korrekte eller forkerte. Ret de forkerte oplysninger.

	Correcto	Falso
A España tiene el número de niños obesos más alto de Europa		
B Un IMC superior a 25 es considerado obesidad		
C La tasa de obesidad ha aumentado		
D La dieta mediterránea es considerada saludable		
E La dieta mediterránea es rica en azúcar		
F Cada vez menos gente come fruta o verdura a diario		
G La comida basura es popular en España		
H Los menores son cada vez más activos físicamente		
I Muchos niños pasan tiempo frente a una pantalla		

5. Tekstforståelse "Mis hábitos alimentarios"

Match spørgsmålene med de korrekte svar. Der er flere svar end spørgsmål.

	Pregunta		Respuesta
1	¿Dónde desayuna Mayo?	A	En un instituto
2	¿Dónde había un comedor?	B	Era un poco monótona
3	¿Dónde estudia Mayo?	C	A la madre de Mayo
4	¿Qué desayuna Mayo?	D	En su casa
5	¿A qué hora suelen cenar?	E	Los días que se entrena en el gimnasio
6	¿Cómo era la comida del comedor de la escuela?	F	Porque es demasiado cara
7	¿Por qué no almuerzan todos juntos?	G	En el colegio
8	¿En qué días necesita Mayo una merienda?	H	A veces su padre o su madre tiene que quedarse en el trabajo.
9	¿A quién le interesa la ecología?	I	Toma tostadas y ColaCao
		J	Sobre las nueve y media

1	2	3	4	5	6	7	8	9

6. El día español

I denne øvelse skal du træne hvordan man siger klokken, og se på hvordan det spanske døgn er opdelt lidt anderledes end i Danmark.

Forklaring

På spansk spørger man om klokken ved at sige: ¿Qué hora es? (Egt. "Hvad time er det?"). Når man svarer, står verbet *ser* i ental, hvis klokken er noget med ét, ellers står det i flertal.

Eksempler:

<i>Es la una.</i>	<i>Klokken er et.</i>
<i>Es la una y cuarto.</i>	<i>Klokken er kvart over et.</i>
<i>Es la una menos veinte.</i>	<i>Klokken er tyve i et.</i>
<i>Son las tres.</i>	<i>Klokken er tre.</i>
<i>Son las cinco y diez.</i>	<i>Klokken er ti over fem.</i>
<i>Son las siete y media.</i>	<i>Klokken er halv otte (egt. "syv og en halv")</i>
<i>Son las ocho en punto.</i>	<i>Klokken er præcis otte.</i>
<i>Son las diez y pico.</i>	<i>Klokken er lidt over ti.</i>







- Når man skal sige på hvilket tidspunkt noget foregår, sætter man præpositionen "**a**" foran klokkeslættet: Fx "Me levanto **a** las 7" (*Jeg står op kl. 7*)
- Hvis man vil angive et omtrentligt tidspunkt, kan man sætte præpositionen "**sobre**" foran klokkeslættet: Fx "Me levanto **sobre** las 7" (*Jeg står op omkring kl. 7*)
- Hvis man vil specificere om man mener fx kl. 6 om morgenen eller kl. 6 om aftenen, kan man tilføje "... de la mañana" eller "de la tarde".
- "La tarde" kan oversættes med "eftermiddag", men bemærk at man typisk vil opfatte det som "tarde" fra ca. kl. 14 og indtil det bliver mørkt. I dette tidsrum siger man heller ikke "buenos días", men "buenas tardes" når man hilser.
- Når det er blevet mørkt, hedder det fx "las 10 de la noche", og så vil man hilse med "buenas noches".

Øvelser

A. Sig hvad klokken er på de forskellige ure.

B. Match tidspunkterne på de forskellige ure med hvad Mayo gør på forskellige tidspunkter.

Tilføj gerne om Mayo gør tingene "a las X de la mañana", "a las X de la tarde" eller "a las X de la noche".

	¿Qué hora es?	¿Qué hace Mayo a esta hora?
1	 <p>Eksempel: Son las siete y media.</p>	<p>Eksempel: A las siete y media (de la mañana) Mayo se levanta.</p>
2		
3		
4		
5		
6		

7. ¿Y tú? ... og hvad med dig?

Forbered jer på at svare på følgende spørgsmål (eller nogle af dem...) om dine egne madvaner og spørg hinanden to og to eller i mindre grupper.

1. ¿A qué hora desayunas?

2. ¿Qué desayunas normalmente?

3. ¿A qué hora almuerzas?

4. ¿Qué almuerzas normalmente?

5. ¿A qué hora cenas?

6. ¿Con quién cenas normalmente?

7. ¿Quién prepara la comida en tu casa?

8. ¿Cuál es tu plato favorito?

9. ¿En qué tipo de restaurante te gusta comer?

10. ¿Qué te gusta tomar como merienda?