

### Text 3 Viktiga ord och fraser



ruoka on trendikkäämpää <b>kuin</b> koskaan	mat är trendigare <b>än</b> någonsin
sinun ruokailutottumuksesi	dina <b>matvanor</b>
olen kaikkiruokainen	jag är <b>allätare</b>
kaloreiden laskija, herkuttelija	kaloriräknare, finsmakare
Mitä ruoka merkitsee sinulle?	Vad betyder mat för dig?
Mitä syöt mieluiten?	Vad äter du <b>helst</b> ?
Mitä vältät syömästä/et syö mielelläsi?	Vad undviker du att äta?
pääasia – tulla kylläiseksi	huvudsaken – bli IV mätt
on tärkeää syödä säännöllisesti ja monipuolisesti	det är viktigt att äta regelbundet och mångsidigt
se on parasta	det är godast (ruoasta)
kanamunia ja keitettyjä vihanneksia	ägg och kokta grönsaker
ne eivät maistu hyvältä	de smakar inte gott
yksinkertaisesti	helt enkelt
en koskaan jätä aterioita väliin	jag hoppar aldrig över <b>måltider</b>
yritän syödä monipuolisesti	jag försöker äta <b>mångsidigt</b> OBS! äta, äter, åt, ätit
ruokaympyrän mukaan	enligt <b>kostcirkeln</b>
en laske kaloreita	jag räknar inte kalorier
lihaa, kanaa, pastaa, perunoita, riisiä	kött, kyckling, pasta, potatis, ris
puolet lautasesta on salaattia	på halva <b>tallriken</b> har jag sallad
jälkiruoaksi jotain makeaa	<b>till</b> efterrätt/dessert någonting sött
pikaruokaa vältän kokonaan	snabbmat undviker jag helt och hållet skräpmat = roskaruoka
kalaa tai äyriäisiä	<b>fisk eller skaldjur</b>
Smilla leipoo ja pitää blogia ruoasta	Smilla bakar och bloggar om mat
rakastan ruokaa ja ruoanlaittoa	jag älskar mat och matlagning
hedelmiä, marjoja, pähkinöitä ja makeisia	<b>frukt, bär, nötter och sötsaker</b>
parasta mitä tiedän	det godaste jag vet (ruoasta)
toinen suosikki on salmiakki	en annan favorit är saltlakrits
olen gluteeni-intolerantti / laktoosi-intolerantti	jag är glutenintolerant /laktosintolerant
ruis, ohra, vehnä, kaura	<b>råg, korn, vete, havre</b>
minun täytyy aina tarkistaa	jag måste alltid kolla
mitä ruoka sisältää	vad mat innehåller