



**Coimisiún na Scrúduithe Stáit  
State Examinations Commission**

**LEAVING CERTIFICATE EXAMINATION, 2005**

**SWEDISH  
HIGHER LEVEL**

**Wednesday 15th June  
Morning 9.30 a.m. – 12.30 p.m.**

## Du är vad du äter

Du är vad du äter. Ungefär så enkelt skulle man kunna sammanfatta vår tids syn på mat. För i dag, i vår del av världen, handlar inte mat om överlevnad utan mer om att visa vem man är. Nu visar vi med den mat vi äter grupptillhörighet, religion, hälso- och kroppsmedvetenhet och hur vi väljer att leva, medvetet eller omedvetet. Den som lever på snabbmat har kanske gjort ett mindre aktivt matval än den som är vegan, men möjligheterna att välja – eller att välja bort – finns trots allt där. Man kan välja att inte äta kött, fett, godis, vitt bröd eller ägg. Likväl som man väljer att bara leva på hamburgare och chips från morgon till kväll.

I takt med att våra valmöjligheter ökar, ökar också behovet av att veta vad vi stoppar i oss och varför. Hälsokostbranschen har fördubblat sin omsättning under de senaste tio åren och i dag är så kallad functional food – föda som förebygger sjukdomar och förbättrar vår hälsa och prestationsförmåga – på rask frammarsch. Dessutom väljer allt fler att vara vegetarianer.

Något har alltså hänt i vårt synsätt på mat. Debatten kring hur djur behandlas och galna ko-sjukan, BSE, är nog en bidragande orsak, men är ändå inte det enda vad vi äter kan vara att maten ofta produceras långt från vår egen verklighet. Vi ser inte hur grönsakerna växer och hur korna har det och därför blir vi osäkra när vi ska handla och äta. Kraven på kunskap och information ökar.

Förr i tiden signalerade en fyllig kroppshydda rikedom och överflöd - i dag är det snarare tvärtom. Den som har pengar och utbildning är ofta slank och vältränad på ett mycket medvetet sätt. Mat har med andra ord även blivit ett sätt att visa klasstillhörighet. I dag uttrycker man medvetet vem man är genom det man äter. Ett exempel är gourmetsällskap som ofta består av rika människor. De bjuder hem varandra och visar att de kan laga avancerad mat. Maten handlar i det här fallet inte om att äta sig mätt utan mer om ett sätt att koppla av och visa tillhörighet. I dag är det dessutom status att andra lagar mat åt en.

Just kopplingen mat och utseende är just nu mer central än någonsin. Vi lever i ett samhälle som hyllar ungdom och skönhet, något som vi kan kosta på oss då alla basbehov är tillfredsställda. Det är viktigt att se bra ut och sträva efter att leva så länge som möjligt, vilket kräver att man tänker på hälsan och därmed vad man stoppar i sig. Kroppen blivit ett sorts visitkort. Man blir bedömd efter hur smal och snygg man är. Har man gått ner i vikt får man komplimanger, medan den som är tjock ofta ses som lat och utan självkontroll. Man förknippar vikt och utseende med personlig lycka, vilket delvis beror på all reklam med smala, leende människor.

Men samtidigt som många strävar efter att äta sunt och ta hand om sin kropp blir svenskarna allt fetare, vilket kan bero på att det egentligen bara är en liten del av

befolkningen som motionerar tillräckligt och äter ordentligt. Till stor del handlar det om att många har stressiga liv. I dag ägnar vi ungefär tolv minuter om dagen med att laga mat. Frågan är hur mycket tid vi kommer att lägga i framtiden. Vissa forskare tror att det kommer att vara så litet som tre minuter om några år medan andra menar att folk kommer att kräva tillbaka sin tid och inse att det är värdefullt och meningsfullt att laga mat tillsammans med sin familj och att också ta sig tid att äta den tillsammans.

Maria Zaitzewsky ur tidskriften Accent 3/2001

### Ordförklaringar

Vegan, rad 6

Grupptillhörighet, rad 3

Kroppsmedvetenhet, rad 4

Fyllig, rad 19

Omsättning, rad 10

På stark frammarsch, rad 12

person som inte äter något från djurriket och heller inte använder några produkter från djur  
den grupp i samhället vi känner oss hemma i  
att veta hur mycket man väger och hur man ser ut och vad kroppen klarar av  
tjock  
värdet av det man säljer  
något får stor framgång

## FRÅGOR OCH UPPGIFTER

Alla frågor ska besvaras på svenska.

### Del 1: Läsförståelse (30 poäng)

Besvara de följande frågorna i fullständiga meningar. Citat får bara användas om du inte kan formulera svaren på egen hand.

1. Varför har vår inställning till mat har förändrats?
2. Hur såg man tidigare på fetma?
3. Förklara titeln Du är vad du äter.
4. Förklara följande ord som de används i texten: prestationsförmåga, rad 12; slank, rad 20; signalerade, rad 19; tillfredsställda, rad 29; förknippar, rad 33.
5. Varför blir, trots allt, svenskarna allt fetare?
6. Skriv om orden i kursiv stil med egna ord. *I takt med att våra valmöjligheter ökar*, ökar också behovet av att veta *vad vi stoppar i oss* och varför. raderna 9-10.

### Del 2: Kommentar (30 poäng)

Skriv och ge dina synpunkter på hur man bör äta så att man mår bra. Du ska skriva minst 100 ord. Rubrik: Äta för att må bra

### Del 3 : Uppsats (40 poäng)

Skriv en uppsats på minst 300 ord. Välj en av följande uppgifter:

- A) Djurens rättigheter  
eller
- B) Därför är mitt hemland speciellt

**SLUT PÅ PROVET**