

A2.25.1 Kort verhaal: Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Kurzgeschichte: Gesund essen ist der beste Arzt!

» <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/dieet>

Gezond eten is het beste dieet! Of niet?

Veel mensen vinden voedingsadviezen verwarrend.

Als je eet wat het Voedingscentrum adviseert, gaat het meestal goed.

Je moet veel groenten eten, twee stuks fruit per dag, melk drinken en een handje noten nemen.

Je hoort ook dat je vaker vis moet eten, minder vlees en weinig vet.

Soms is het moeilijk om te begrijpen wat gezond is.

Je denkt dat je gezond eet, maar soms geven experts verschillende adviezen.

Sommige diëtisten zeggen dat je geen zuivel en geen eieren moet eten, omdat dat het lichaam zou verzuren.

Afvallen en gezond eten is een grote industrie geworden.

We willen allemaal afvallen en gezond eten, maar wat betekent dat eigenlijk?

Gesund essen ist die beste Diät! Oder nicht?

Viele Menschen finden Ernährungsempfehlungen verwirrend.

Wenn du isst, was das Voedingscentrum empfiehlt, läuft es meistens gut.

Du sollst viel Gemüse essen, zwei Portionen Obst pro Tag, Milch trinken und eine Handvoll Nüsse nehmen.

Man hört auch, dass man öfter Fisch essen soll, weniger Fleisch und wenig Fett.

Manchmal ist es schwer zu verstehen, was gesund ist.

Du denkst, dass du dich gesund ernährst, aber manchmal geben Experten unterschiedliche Ratschläge.

Einige Diätassistenten sagen, dass du keine Milchprodukte und keine Eier essen sollst, weil das den Körper versauern würde.

Abnehmen und gesund essen ist eine große Industrie geworden.

Wir wollen alle abnehmen und uns gesund ernähren, aber was bedeutet das eigentlich?

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Gesundes Essen ist der beste Arzt!

<https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/dieet>



Oefening 1:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Wat moet je eten volgens het voedingscentrum?

.....

2. Welke tips geven de diëtisten?

.....

3. Wat vind jij belangrijk om te eten?

.....

4. Volg jij soms een dieet? Om af te vallen? Of om gezond te eten?

.....

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Gesundes Essen ist der beste Arzt!

 <https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/kurzgeschichte/dieet>



Oefening 2:

Oefening in context

Instructie: Lees door de pagina en vertel wat jij dagelijks eet, of wat je beter meer of minder zou eten.

1. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/di%C3%ABten-en-voedingspatronen/betrouwbaar-en-gezond-dieet>