

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

Gesund essen ist der beste Arzt!



1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
 - a. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
 - b. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
 - c. Maximaal één stuk fruit per week eten
 - d. Groenten vermijden en alleen fruit eten
2. Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
 - a. Je moet alleen vlees eten als je wilt afvallen
 - b. Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
 - c. Je mag nooit vlees of vis eten
 - d. Je eet wat vaker vis en minder vlees
3. Waarom raken mensen soms in de war van dieetadviezen?
 - a. Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
 - b. Omdat er te weinig informatie over eten is
 - c. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
 - d. Omdat niemand over gezond eten praat
4. Wat zeggen sommige diëtisten over zuivel en eieren?
 - a. Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten
 - b. Je moet geen zuivel en geen eieren eten omdat dat het lichaam zou verzuren
 - c. Je moet veel zuivel en eieren eten om af te vallen
 - d. Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed

1-b 2-d 3-c 4-b

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Gezond eten en verwarrende adviezen

Gesunde Ernährung und verwirrende Ratschläge

- Sem:** Oh, wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(Oh wow, wie gesund du isst: Gemüse, Obst und Fisch!)*
- Lynn:** Ik eet gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(Ich esse gesund, aber manchmal finde ich Ernährungstipps verwirrend.)*
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend, dat hoor ik vaak. *(Ja, viele Leute finden Ernährungstipps verwirrend, das höre ich oft.)*
- Lynn:** Als ik eet wat het Voedingscentrum zegt, eet ik veel groenten en weinig vet. *(Wenn ich esse, was das Voedingscentrum empfiehlt, esse ich viel Gemüse und wenig Fett.)*
- Sem:** Precies, ze zeggen: veel groenten eten, twee stukken fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Genau — sie empfehlen: viel Gemüse, zwei Portionen Obst, Milchprodukte und jeden Tag eine Handvoll Nüsse.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(Stimmt. Bei Milchprodukten greife ich oft zu Milch oder Joghurt.)*
- Sem:** Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel eet. *(Manche Diätassistenten sagen hingegen, man sollte lieber keine Milchprodukte essen.)*

- Lynn:** Dat klopt, en dat is wat mij soms in de war maakt. *(Das stimmt, und das verwirrt mich manchmal.)*
- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet en toch val ik niet af. *(Ich finde es auch schwierig. Manchmal denke ich, ich esse gesund, und trotzdem nehme ich nicht ab.)*
- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. *(Was bedeutet eigentlich gesunde Ernährung? Das ist für jede Person anders.)*
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en je voeding af te wisselen. *(Am besten ist es, auf den eigenen Körper zu hören und die Ernährung zu variieren.)*
- Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn. *(Für den Moment bleibe ich bei meinem Gemüse, Obst und Fisch. Das kann nicht schlecht sein.)*

1. Wat is de korte instructie voor de student?
 - a. Lees de dialoog en beantwoord de meerkeuzevragen over gezonde voeding.
 - b. Lees de dialoog en vertaal alle zinnen naar je moedertaal.
 - c. Luister naar de dialoog en schrijf een e-mail aan een diëtist.
 - d. Lees de dialoog en zoek alle woorden op in een woordenboek.
2. Wat valt Sem als eerste op aan wat Lynn eet?
 - a. Hij ziet dat ze helemaal geen lunch heeft.
 - b. Hij ziet dat ze veel frisdrank drinkt.
 - c. Hij ziet dat ze een streng dieet volgt zonder tussendoortjes.
 - d. Hij ziet dat ze groenten, fruit en vis eet.

1-a 2-d