

## A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

*Gesund essen ist der beste Arzt!*



Veel mensen raken in de war door **eetadviezen**. Het Voedingscentrum adviseert veel **groenten** en fruit te eten en ook melk of **yoghurt**. Een handje noten en **weinig vet** horen vaak bij gezond eten. Toch bestaan er diëten die ander advies geven, en dat zorgt voor onzekerheid.



*Viele Menschen geraten durch **Ernährungsempfehlungen** durcheinander. Das Ernährungszentrum empfiehlt, viel **Gemüse** und Obst zu essen und auch Milch oder **Joghurt**. Eine Handvoll Nüsse und **wenig Fett** gehören oft zu gesundem Essen. Dennoch gibt es Diäten, die andere Ratschläge geben, und das sorgt für Unsicherheit.*

1. Welke adviezen passen bij het Voedingscentrum?
  - a. Geen zuivel en geen eieren eten
  - b. Veel groenten, fruit en een handje noten eten
  - c. Alleen vlees eten en geen vis
  - d. Veel vet eten om af te vallen
2. Waarom raken mensen soms in de war over gezond eten?
  - a. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
  - b. Omdat iedereen precies hetzelfde ontbijt eet
  - c. Omdat er maar één duidelijk dieet is
  - d. Omdat groenten in Nederland niet te koop zijn

**1-b 2-a**

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

Gezond eten is het beste dieet! Of niet? Discussie onder vrienden.

*Gesundes Essen ist die beste Diät! Oder nicht? Diskussion unter Freunden.*

- Sem:** Oh wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(Oh wow, wie gesund du isst: Gemüse, Obst und Fisch!)*
- Lynn:** Ik eet best gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(Ich esse ziemlich gesund, aber manchmal finde ich Ernährungsempfehlungen verwirrend.)*
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend. Dat hoor ik vaak. *(Ja, viele Menschen finden Ernährungsempfehlungen verwirrend. Das höre ich oft.)*
- Lynn:** Als ik eet zoals het Voedingscentrum zegt, is het: dit wel en dat minder, bijvoorbeeld vet. *(Wenn ich so esse, wie das Ernährungszentrum sagt, heißt es: das ja und das weniger, zum Beispiel Fett.)*
- Sem:** Precies. Ze zeggen: veel groenten, twee stuks fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Genau. Sie sagen: viel Gemüse, zwei Stück Obst, Milchprodukte und jeden Tag eine Handvoll Nüsse.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(Stimmt. Bei Milchprodukten nehme ich oft Milch oder Joghurt.)*
- Sem:** Maar sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen. *(Aber einige Ernährungsberater sagen gerade, dass du besser keine Milchprodukte zu dir nehmen solltest.)*
- Lynn:** Dat klopt, en dat brengt mij soms in de war. *(Das stimmt, und das verwirrt mich manchmal.)*
- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet, maar ik val toch niet af. *(Ich finde das auch schwierig. Manchmal denke ich, dass ich gesund esse, aber ich nehme trotzdem nicht ab.)*

- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. *(Was bedeutet gesund essen eigentlich? Das ist für jeden anders.)*
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en af te wisselen. *(Am besten ist es, auf den eigenen Körper zu hören und abzuwechsell.)*
- Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn. *(Fürs Erste bleibe ich bei meinem Gemüse, Obst und Fisch. Das kann nicht schlecht sein.)*

1. Waarom vindt Lynn eetadviezen soms verwarrend? *(Warum findet Lynn Ernährungsempfehlungen manchmal verwirrend?)*
- a. Omdat ze nooit groenten eet en dat wil veranderen.
  - b. Omdat het Voedingscentrum zegt dat je alleen vegetarisch mag eten.
  - c. Omdat verschillende experts andere dingen zeggen, bijvoorbeeld over zuivel.
  - d. Omdat ze elke dag frisdrank moet drinken om goed te hydrateren.
2. Wat zegt Sem over afvallen? *(Was sagt Sem über das Abnehmen?)*
- a. Hij sport nooit en daarom wil hij op dieet.
  - b. Hij valt snel af als hij een handje noten eet.
  - c. Hij denkt dat hij gezond eet, maar hij valt toch niet af.
  - d. Hij weegt zich elke dag en dat helpt altijd.

1-c 2-c

### 3. Du erstellst einen Wochenplan für dich und deine Familie und möchtest gesünder und nachhaltiger essen.

**Aufgabe:** Schrijf drie tips voor gezond en duurzaam eten en geef per tip één voorbeeld van een gerecht of ingrediënt voor deze week.

**URL:** Voedingscentrum

**Use** Schijf van Vijf / gezond / duurzaam / recepten / vegetarisch / ingrediënten