A2.25 Gezonde voeding en gewoontes

Gesunde Ernährung und Gewohnheiten

https://app.colanguage.com/de/niederlaendisch/lehrplan/a2/25

Het tussendoortje	*(Der Snack)*	**Zich wegen**	*(Sich wiegen)*
De frisdrank	*(Das Erfrischungsgetränk)*	**Afvallen**	*(Abnehmen)*
Het dieet	*(Die Diät)*	**Hydrateren**	*(Hydratisieren)*
Het ingrediënt	*(Die Zutat)*	**Vegetarisch**	*(Vegetarisch)*
De vegetariër	*(Der Vegetarier)*	**Evenwichtig**	*(Ausgewogen)*
Gezond eten	*(Gesunde Ernährung)*	**Typisch**	*(Typisch)*
Een sport beoefenen	*(Einen Sport ausüben)*		

1. Dialog: Gezond eten en verwarrende adviezen

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

1-a 2-c

2. Grammatik: Relativpronomen (die, dat, wat, wie)

Verbinde zwei Sätze mit die, dat, wat, wie.

1. Ein Relativpronomen verbindet einen Satz oder Nebensatz mit einem vorhergehenden Wort oder Satzteil.
2. Du benutzt sie, um etwas über Personen, Tiere oder Dinge zu sagen.
3. Verwenden Sie das richtige Relativpronomen, indem Sie prüfen, ob es sich um ein de-Wort oder ein het-Wort handelt und ob es sich um Einzahl oder Mehrzahl handelt.

	de-woord	**het-woord**
Enkelvoud ***(Singular)***	die De persoon **die** je daar ziet, is vegetarisch. *(Die Person, die du dort siehst, ist vegetarisch.)*	dat Het dieet **dat** ik volg, is evenwichtig. *(Die Diät, die ich befolge, ist ausgewogen.)*
Meervoud ***(Plural)***	die De snacks **die** ik kocht, zijn gezond. *(Die Snacks, die ich kaufte, sind gesund.)*	die De ingrediënten **die** je toevoegt, zijn verkeerd. *(Die Zutaten, die du hinzufügst, sind falsch.)*

1. De vegetarische cliënt _____ ik morgen zie, wil een dieet zonder frisdrank.
   a. wat b. dat c. wie d. die
2. Het tussendoortje _____ ik nu eet, is een typisch Nederlands volkorenkoekje.
   a. wie b. dat c. wat d. die
3. Alles _____ ik vandaag eet, staat in het schema van mijn nieuwe dieet.
   a. wie b. die c. dat d. wat
4. _____ regelmatig een sport beoefent, valt vaak af en voelt zich energieker.
   a. Wat b. Dat c. Die d. Wie

***1**. die **2**. dat **3**. wat **4**. Wie*

3.Übungen

1. Newsletter der Betriebskantine: Gesunde Woche (Audio in der App verfügbar)

Wörter zu verwenden: dieet, gezond, hydrateren, tussendoortje, frisdrank, vol, evenwichtig, sport

Volgende week organiseert de kantine van ons kantoor een gezonde week. Elke dag staat er een ander menu op het bord dat je helpt om _____ te eten. Op maandag is er vegetarische pasta met veel groenten. Dinsdag kun je kiezen voor zalm met salade. Woensdag serveren we een linzensoep die lang een _____ gevoel geeft.

We willen dat collega's minder _____ drinken. Daarom is water met citroen gratis. Zo kun je je goed _____ tijdens je werkdag. Als _____ verkopen we vanaf nu alleen fruit en een handje noten. Het _____ dat wij aanbieden is niet streng, maar wel _____ : je eet nog steeds lekker, maar ook verstandig. Wie een _____ beoefent, krijgt op vrijdag 10% korting op de lunch.

*Nächste Woche veranstaltet die Kantine unseres Büros eine gesunde Woche. Jeden Tag steht ein anderes Menü auf der Tafel, das dir hilft, **gesund** zu essen. Am Montag gibt es vegetarische Pasta mit viel Gemüse. Am Dienstag kannst du dich für Lachs mit Salat entscheiden. Am Mittwoch servieren wir eine Linsensuppe, die lange ein **satt** es Gefühl gibt.*

*Wir möchten, dass Kolleginnen und Kollegen weniger **Erfrischungsgetränke** trinken. Deshalb ist Wasser mit Zitrone kostenlos. So kannst du dich während deines Arbeitstages gut **hydratisieren** . Als **Zwischenmahlzeit** verkaufen wir ab jetzt nur noch Obst und eine Handvoll Nüsse. Die **Diät** , die wir anbieten, ist nicht streng, aber ausgewogen: Du isst weiterhin lecker, aber auch vernünftig. Wer regelmäßig **Sport** treibt, erhält am Freitag 10 % Rabatt auf das Mittagessen.*

1. Wat kun je op maandag en dinsdag in de kantine eten?

   _____

2. Waarom geeft de kantine gratis water met citroen?

   _____

2. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Vroeger _____ ik drie keer per week met een collega die ook wilde afvallen.

   (Früher habe ich dreimal pro Woche mit einer Kollegin trainiert, die auch abnehmen wollte.)

   a. gesport *b. sportte* *c. sport* *d. sportten*

2. We hadden een schema dat we elke maandag, woensdag en vrijdag samen _____ .

   (Wir hatten einen Plan und trainierten jeden Montag, Mittwoch und Freitag zusammen.)

   a. gesport *b. sport* *c. sportten* *d. sportte*

3. Op zondag _____ ik mezelf altijd op de weegschaal die in de badkamer stond. *(Am Sonntag habe ich mich immer auf der Waage gewogen, die im Badezimmer stand.)*

   a. woogde *b. woog* *c. woogen* *d. wogen*

4. Na een maand merkte ik dat de kilo's die ik teveel _____ langzaam verdwenen. *(Nach einem Monat bemerkte ich, dass die Kilos, die ich zu viel wog, langsam verschwanden.)*

   a. woogde *b. woegde* *c. woog* *d. wogen*

***1**. sportte **2**. sportten **3**. woog **4**. wogen*

3. Beende die Dialoge

a. Lunch plannen met collega

Collega Fatima:	*Zullen we deze week een beetje gezonder eten tijdens de lunch?*	*(Wollen wir diese Woche beim Mittagessen etwas gesünder essen?)*
Jij:	*1.*_____ _____	*(Ja, gute Idee. Ich möchte abnehmen und weniger Softdrinks trinken.)*
Collega Fatima:	*Ik neem morgen een salade mee met gezonde ingrediënten, wil jij ook zoiets?*	*(Ich nehme morgen einen Salat mit gesunden Zutaten mit. Möchtest du auch so etwas?)*
Jij:	*2.*_____ _____	*(Ja bitte, dann kaufe ich noch Obst als Snack und eine Flasche Wasser, um gut hydriert zu bleiben.)*

b. Weekmenu maken met partner

Partner Iris:	*Zullen we een evenwichtig weekmenu maken, met meer gezond eten?*	*(Sollen wir ein ausgewogenes Wochenmenü zusammenstellen, mit mehr gesunden Gerichten?)*
Jij:	*3.*_____ _____	*(Gute Idee. Ich möchte weniger Snacks zwischendurch und öfter vegetarisch essen.)*
Partner Iris:	*Oké, dan plannen we drie vegetarische dagen en we wegen ons zondag om te kijken of het helpt.*	*(Okay, dann planen wir drei vegetarische Tage und wiegen uns am Sonntag, um zu sehen, ob es hilft.)*
Jij:	*4.*_____ _____	*(In Ordnung. Zusätzlich zu der neuen Ernährung werde ich wieder zweimal pro Woche Sport treiben.)*

***1**. Ja, goed idee, ik wil graag afvallen en minder frisdrank drinken. **2**. Ja graag, dan koop ik nog fruit als tussendoortje en een fles water om goed te hydrateren. **3**. Goed idee, ik wil minder snacks als tussendoortje en vaker vegetarisch eten. **4**. Prima, en ik ga weer twee keer per week een sport beoefenen naast dit nieuwe dieet.*

4. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

1. Kunt u kort beschrijven wat u op een normale werkdag meestal eet: ontbijt, lunch en avondeten?

   _____

2. Noem een gewoonte in uw eetpatroon die u gezond vindt. Waarom vindt u die gewoonte gezond?

   _____

3. U wilt gezonder lunchen op kantoor. Wat kunt u veranderen aan uw huidige lunch? Noem één of twee concrete aanpassingen.

   _____

4. Stel dat u het weekmenu plant. Welke twee maaltijden zet u zeker op het menu en waarom kiest u juist die maaltijden?

   _____

5. Schreibe 5 oder 6 Sätze darüber, wie du bei der Arbeit oder im Studium gesünder essen möchtest und was du ungefähr an jedem Tag essen und trinken willst.

Op mijn werk wil ik graag … / Meestal eet ik … maar ik wil liever … / Het is moeilijk om gezond te eten, omdat … / Mijn ideale gezonde dagmenu is …

_____

_____

_____

4. Wichtige Verben

	Sporten	**Wegen**
ik	sportte	weegde
jij/je	sportte	weegde
hij/zij/ze/het	sportte	woog
wij/we	sportten	wogen
jullie	sportten	woog
zij/ze	sportten	wogen