

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



- Praat over je voeding en (on)gezonde gewoonten.
- Plan je weekmenu.

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

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



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

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



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

1. Ein Relativpronomen verbindet einen Satz oder Nebensatz mit einem vorangehenden Wort oder Satzteil.
2. Du benutzt sie, um etwas über Personen, Tiere oder Dinge zu sagen.
3. Benutze das richtige Relativpronomen, indem du darauf schaust, ob es um ein de-woord oder ein het-woord geht, und ob es Singular oder Plural ist.

	de-woord (de-Wort)	het-woord (het-Wort)
Enkelvoud (Singular)	die (die) De persoon die je daar ziet, is vegetarisch. (Die Person, die du dort siehst, ist vegetarisch.)	dat (das) Het dieet dat ik volg, is evenwichtig. (Die Ernährung, die ich befolge, ist ausgewogen.)
Meervoud (Plural)	die (die) De snacks die ik kocht, zijn gezond. (Die Snacks, die ich gekauft habe, sind gesund.)	die (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

1. die 2. dat

Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. Ik heb een dieet. Het dieet is heel streng.

(Ich habe eine Diät, die sehr streng ist.)

2. Ik zoek een diëtist. De diëtist luistert goed naar mijn klachten.

(Ich suche einen Diätassistenten, der gut auf meine Beschwerden hört.)

3. Ik eet nu minder snacks. De snacks waren altijd erg vet.

(Ich esse jetzt weniger Snacks, die immer sehr fett waren.)

3.Übungen



1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|------------------|---|
| a. het dieet | 1. een zoete, koude drank |
| b. gezond eten | 2. voedsel dat goed is voor je gezondheid |
| c. de frisdrank | 3. iemand die geen vlees eet |
| d. de vegetariër | 4. de manier waarop je eet |

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

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

Fülle die Lücken aus: vol, hydrateren, evenwichtig, sport, frisdrank, gezond, tussendoortje, dieet

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 issst weiterhin lecker, aber auch vernünftig. Wer regelmäßige **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?

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

- De spreker wil een evenwichtig weekmenu dat gezonder is.
De spreker zegt dat zij elke dag vegetarisch wil eten.
De spreker wil één keer per week gaan wegen en opnieuw sporten.

Wahr Falsch

-



4. 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. sport b. gesport c. sportte 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. sport b. sportte c. gesport d. sportten
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. woogen b. woog c. woogde d. wogen

1. sportte 2. sportten 3. woog

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Collega Fatima: *Zullen we deze week een beetje gezonder eten tijdens de lunch? (Wollen wir diese Woche beim Mittagessen etwas gesünder essen?)*

Jij: *Ja, goed idee, ik wil graag afvallen en minder frisdrank drinken. (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: *Ja graag, dan koop ik nog fruit als tussendoortje en een fles water om goed te hydrateren. (Ja bitte, dann kaufe ich noch Obst als Snack und eine Flasche Wasser, um gut hydriert zu bleiben.)*

1. Wat eet jij meestal als gezond tussendoortje op je werk?

2. Hoe probeer jij je dieet evenwichtig te maken in een drukke week?



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

Ik probeer (minder/more) te eten omdat ... / Een gewoonte die (niet) gezond is, is dat ik ... / Op maandag/tuesday in mijn weekmenu staat ... en dat is (niet) gezond.

1. Kunt u uw typische ontbijt beschrijven? Vindt u het gezond en waarom?

2. Wat eet u meestal als lunch op een werkdag? Neemt u dan ook een tussendoortje mee?

3. U wilt volgende maand gezonder eten. Welke twee dingen verandert u in uw weekmenu?

4. Beoefent u een sport of beweegt u regelmatig? Wat doet u en hoe vaak?

7. E-Mail

Hoi,

Op kantoor willen we graag **gezonder eten**. Ik maak een **weekmenu** voor de lunch, **dat** voor iedereen past. Daarom heb ik een paar vragen:

- Heb je een speciaal **dieet** (bijvoorbeeld **vegetarisch**)?
- Wat eet je normaal als **tussendoortje** op een werkdag?
- Drink je liever **frisdrank** of water bij de lunch?

Wil je mij kort iets schrijven over je **eetgewoontes** en één idee geven voor een gezonde lunch **die** jij lekker vindt?

Groeten,
Lisa



Schreibe eine passende Antwort: *Bedankt voor je e-mail over het weekmenu. / Normaal eet ik op een werkdag ... / Een gezonde lunch die ik lekker vind, is ...*

Wichtige Verben

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze

Sporten (sport treiben)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)
sportte
sportte
sportte
sportten
sportten
sportten

Wegen (wiegen)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)
weegde
weegde
woog
wogen
woog
wogen