



A2.25 Gezonde voeding en gewoontes

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

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

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



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

1-d 2-a

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 vorhergehenden Wort oder Satzteil.
2. Du benutzt sie, um etwas über Personen, Tiere oder Sachen zu sagen.
3. Benutze das richtige Relativpronomen, indem du schaust, ob es ein de-woord oder ein het-woord ist, und ob es Singular oder Plural ist.

	de-woord (de-Wort)	het-woord (het-Wort)
Enkelvoud (Singular)	die (der/die/das) 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 Diät, 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.)

Wie und wat sind Relativpronomen, die selbstständig verwendet werden. Zum Beispiel: Wie veel sport, is gezond.

Benutze wat nach unbestimmten Wörtern wie alles oder iets.

- Het dieet _____ ik je aanraad, is evenwichtig en past bij je werkritme. (Die Diät, die ich dir empfehle, ist ausgewogen und passt zu deinem Arbeitsrhythmus.)
a. wat b. die c. wie d. dat
- De frisdrank _____ je elke middag drinkt, bevat veel suiker. (Die Limonade, die du jeden Nachmittag trinkst, enthält viel Zucker.)
a. wie b. die c. wat d. dat

1. dat 2. die

Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



- Ik werk met een collega. De collega spreekt goed Nederlands.

(Ich arbeite mit einem Kollegen, der gut Niederländisch spricht.)

- Ik volg een dieet. Het dieet is niet zo streng.

(Ich mache eine Diät, die nicht so streng ist.)

- De lunchboxen zijn van glas. Ik gebruik de lunchboxen op kantoor.

(Die Lunchboxen, die ich im Büro benutze, sind aus Glas.)

1. Ik werk met een collega die goed Nederlands spreekt. 2. Ik volg een dieet dat niet zo streng is. 3. De lunchboxen die ik op kantoor gebruik, zijn van glas.

3.Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| a. het dieet | 1. iemand die geen vlees eet |
| b. het ingrediënt | 2. wat je toevoegt |
| c. de vegetariër | 3. op de weegschaal staan |
| d. zich wegen | 4. het eetpatroon |

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



2. Firmennachrichten: Mittagessen in der Kantine (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: ingrediënten, frisdrank, vegetarische, hydrateren, dieet, tussendoortje



Vanaf volgende week heeft onze kantine een nieuwe lunchkaart. Er is elke dag een (1) _____ soep en een salade met seizoensgroenten. Bij elk gerecht staan de (2) _____, zodat je kunt kiezen als je een (3) _____ volgt of geen vlees eet.

We vragen collega's om minder (4) _____ te kopen en vaker water te nemen. Water helpt bij (5) _____, vooral als je sport. Neem als (6) _____ fruit of noten. Producten met veel suiker komen minder in het assortiment.

Ab nächster Woche hat unsere Kantine eine neue Mittagskarte. Es gibt jeden Tag eine vegetarische Suppe und einen Salat mit Saisongemüse. Zu jedem Gericht stehen die Zutaten, sodass du auswählen kannst, wenn du eine Diät machst oder kein Fleisch isst.

Wir bitten Kolleginnen und Kollegen, weniger Softdrinks zu kaufen und häufiger Wasser zu nehmen. Wasser hilft beim Hydrieren, besonders wenn du Sport machst. Nimm als Zwischenmahlzeit Obst oder Nüsse. Produkte mit viel Zucker werden seltener ins Sortiment aufgenommen.

(1) vegetarische, (2) ingrediënten, (3) dieet, (4) frisdrank, (5) hydrateren, (6) tussendoortje

1. Welke veranderingen in de kantine vind jij handig en wat neem jij meestal als lunch of tussendoortje?
-

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

1. Ze plant haar maaltijden voor de week omdat ze gezonder wil eten.
2. Ze blijft op kantoor frisdrank drinken omdat ze dat gezonder vindt dan water.
3. Ze eet elke dag vegetarisch omdat ze vegetariër is.

Wahr Falsch

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. De collega die in de pauze met mij meeliep, _____ vorig jaar nog elke week. *(Der Kollege, der in der Pause mit mir mitlief, machte letztes Jahr noch jede Woche Sport.)*
a. sportte b. gesport c. sporten d. sport
2. Het dieet dat ik vorige maand probeerde, werkte niet, want ik _____ elke dag. *(Die Diät, die ich letzten Monat ausprobierte, funktionierte nicht, denn ich wog mich jeden Tag.)*
a. weegde b. gewogen c. woog d. weeg
3. De ingrediënten die de diëtist uitlegde, hielpen mij, want ik _____ meer en dronk minder frisdrank. *(Die Zutaten, die der Ernährungsberater erklärte, halfen mir, denn ich machte mehr Sport und trank weniger Limonade.)*
a. gesport b. sportte c. sport d. sporttede

1. sportte 2. woog 3. sportte

5. Rollenspel - Dialoge (QR: Audio)



Gezonde lunch op kantoor plannen

- Sanne (collega):** *Hé Mark, wat neem jij deze week eigenlijk mee voor de lunch? Ik wil wat gezonder eten, maar pak steeds broodjes uit de kantine.*
(Hey Mark, was nimmst du diese Woche eigentlich zum Mittagessen mit? Ich will etwas gesünder essen, aber hole mir immer wieder belegte Brötchen aus der Kantine.)
- Mark (collega):** *Ik probeer het evenwichtiger te doen: ik maak 's avonds een salade met kikkererwten en groenten, en als tussendoortje neem ik een stuk fruit.*
(Ich versuche, es ausgewogener zu machen: Abends mache ich einen Salat mit Kichererbsen und Gemüse, und als Snack nehme ich ein Stück Obst mit.)
- Sanne (collega):** *Goed idee. Ik drink ook te vaak frisdrank op kantoor. Ik wil meer water drinken, dus ik neem een grote fles mee om beter te hydrateren.*
(Gute Idee. Ich trinke im Büro auch viel zu oft Limonade. Ich will mehr Wasser trinken, also nehme ich eine große Flasche mit, um besser hydriert zu bleiben.)
- Mark (collega):** *Ja, dat helpt echt. Ik ben trouwens vegetariër, dus ik kies vaak vegetarisch: bijvoorbeeld feta of tofu als ingrediënt.*
(Ja, das hilft wirklich. Ich bin übrigens Vegetarier, also wähle ich oft vegetarisch: zum Beispiel Feta oder Tofu als Zutat.)
- Sanne (collega):** *Top. Zullen we voor maandag en dinsdag alvast een menu maken, zodat we niet last-minute iets typisch ongezonds pakken?*
(Super. Sollen wir für Montag und Dienstag schon mal einen Plan machen, damit wir nicht in letzter Minute etwas typisch Ungesundes nehmen?)

1. Wat neemt Mark mee als tussendoortje en waarom?
-

6. Spreken: übersetzen und antworten (QR: KI+)



Ik eet meestal ..., dat vind ik (on)gezond. / Een tussendoortje dat ik vaak neem, is ... / Ik kies eten dat ...

1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag en vind je dat gezond of ongezond?

2. Je wilt volgende week gezonder eten - wat zet je op je weekmenu voor ontbijt, lunch en avondeten?

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Hoi! Ik wil deze week wat **gezonder eten**. Zullen we samen een simpel **weekmenu** maken?

Ik eet maandag en woensdag graag **vegetarisch**. Ik probeer ook minder **frisdrank** te drinken en neem liever water.

Kun jij 2–3 ideeën sturen voor avondeten (met **ingrediënten**), en welke dagen jij kan koken? Dan doe ik morgen de boodschappen.

Groet, Sam



Schreibe eine passende Antwort: *Zullen we op ... eten dat ... is? / Ik kan ... koken op ..., maar op ... lukt het niet. / Dit gerecht heeft ingrediënten die je makkelijk kunt kopen, zoals ...*

Wichtige Verben	Sporten (<i>sport treiben</i>)	Wegen (<i>wiegen</i>)
ik	Onvoltooid verleden tijd (OVT)	Onvoltooid verleden tijd (OVT)
jij/je	sportte	weegde
hij/zij/ze/het	sportte	weegde
wij/we	sportten	woog
jullie	sportten	wogen
zij/ze	sportten	wogen