

## B1.21 Een dieet volgen



- Praat over de voedingsstoffen en bestanddelen van voedingsmiddelen
- Praat over je dagelijkse voedingspatroon

<b>De calorie</b>	<i>(Die Kalorie)</i>	<b>Zich beperken tot</b>	<i>(Sich beschränken auf)</i>
<b>De koolhydraat</b>	<i>(Das Kohlenhydrat)</i>	<b>Verhogen</b>	<i>(Erhöhen)</i>
<b>De proteïne</b>	<i>(Das Protein)</i>	<b>Variëren</b>	<i>(Variieren)</i>
<b>De vitamines</b>	<i>(Das Vitamin)</i>	<b>Snoepen</b>	<i>(Naschen)</i>
<b>Het zuivelproduct</b>	<i>(Das Milchprodukt)</i>	<b>Afvallen (gewicht)</b>	<i>(Abnehmen (Gewicht))</i>
<b>De honger</b>	<i>(Der Hunger)</i>	<b>Bijkomen (gewicht)</b>	<i>(Zunehmen (Gewicht))</i>
<b>De toename</b>	<i>(Die Zunahme)</i>	<b>Kauwen op</b>	<i>(Auf etwas kauen)</i>
<b>Halverwege</b>	<i>(Zur Mitte / in der Mitte)</i>	<b>Combineren met</b>	<i>(Kombinieren mit)</i>
<b>In balans houden</b>	<i>(Im Gleichgewicht halten)</i>	<b>Stoppen met</b>	<i>(Aufhören mit)</i>
<b>Op dieet gaan</b>	<i>(Eine Diät machen)</i>	<b>Ophouden met</b>	<i>(Aufhören mit)</i>
<b>Zich houden aan</b>	<i>(Sich an etwas halten)</i>		

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

In supermarkten liggen steeds meer light- en zero-varianten. Deze producten zijn **verlaagd in vet en suiker** en bevatten vaak minder **calorieën**. Dat past bij **voedingsrichtlijnen** die zijn gemaakt om chronische ziektes, zoals obesitas, tegen te gaan. Veel producten gebruiken **kunstmatige zoetstoffen** die erg **zoet** smaken, maar geen energie leveren. Ze kunnen helpen bij **afvallen**, *waar* je totaal minder energie moet binnenkrijgen dan je verbruikt.



*In Supermärkten gibt es immer mehr Light- und Zero-Varianten. Diese Produkte sind **reduziert an Fett und Zucker** und enthalten oft weniger **Kalorien**. Das passt zu **Ernährungsrichtlinien**, die gemacht wurden, um chronischen Krankheiten wie Adipositas entgegenzuwirken. Viele Produkte verwenden **künstliche Süßstoffe**, die sehr **süß** schmecken, aber keine Energie liefern. Sie können beim **Abnehmen** helfen, sofern du insgesamt weniger Energie aufnimmst, als du verbrauchst.*

1. Waarom zijn light- en zero-producten oorspronkelijk ontwikkeld?
  - a. Omdat mensen meer suiker in hun dieet wilden.
  - b. Omdat supermarkten extra varianten wilden verkopen.
  - c. Omdat men chronische ziektes zoals obesitas en diabetes vaker zag.
  - d. Omdat ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten.
2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmatige zoetstoffen?
  - a. Ze leveren veel energie en verhogen het aantal calorieën.
  - b. Ze smaken erg zoet maar bevatten bijna geen energie.
  - c. Ze zijn alleen bedoeld voor sporters.
  - d. Ze bestaan voornamelijk uit vetten.

1-c 2-b



## 2. Grammatik: Relativpronomen (wo + Präposition, wer)

Verwendung von waar und wie in Relativsätzen, um zusätzliche Informationen über ein Substantiv zu geben.

1. Präposition + waar, wenn das Bezugswort ein Objekt ist.
2. Verwenden Sie wie, wenn das Bezugswort eine Person ist.

Regel (Regel)	Gebruik	Vertaling (Übersetzung)
waar + voorzetsels	Vervanging voor die/dat (Ersatz für die/das)	Het gerecht <b>waaraan</b> ik bezig ben, is heel gezond. (Das Gericht, woran ich arbeite, ist sehr gesund.)
	Waar + met / tot -> waarmee/waartoe (Waar + met / tot -> womit/wozu)	Het sportapparaat <b>waarmee</b> ik train, is heel effectief voor mijn spieren. (Das Sportgerät, womit ich trainiere, ist sehr effektiv für meine Muskeln.)
	Na een voorzetsel (Nach einer Präposition)	De man met <b>wie</b> mijn zus getrouwd is, is een kok. (Der Mann, mit dem meine Schwester verheiratet ist, ist ein Koch.)
wie	Als meewerkend voorwerp (Als indirektes Objekt)	De man aan <b>wie</b> ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. (Der Mann, dem ich Ernährungstipps gegeben habe, ist mein Cousin.)
	wie + z'n / d'r (wie + sein / ihr)	De vrouw <b>wie d'r</b> koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. (Die Frau, die ihre Kohlenhydrate im Gleichgewicht halten muss, isst viel Gemüse.)

In der Umgangssprache können waar und die Präposition getrennt werden, wie in: 'Het sportdieet waar ik aan werk, bevat veel proteïnen.'

1. Het dieet \_\_\_\_\_ ik me aan houd, bevat minder koolhydraten en meer groente. (Die Diät, an die ich mich halte, enthält weniger Kohlenhydrate und mehr Gemüse.)  
a. dat      b. waar      c. waaraan      d. wie
2. De zuivelproducten \_\_\_\_\_ ik ontbijt, bevatten veel proteïnen. (Die Milchprodukte, mit denen ich frühstücke, enthalten viel Eiweiß.)  
a. waarmee      b. waar met      c. met wie      d. die

1. waar 2. waarmee

### Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



1. Ik volg een sportprogramma. Met dit sportprogramma train ik drie keer per week.

(Ich mache ein Sportprogramm, mit dem ich dreimal pro Woche trainiere.)

2. Dit is het dieet. Aan dit dieet houd ik me al twee maanden.

*(Das ist die Diät, an die ich mich schon seit zwei Monaten halte.)*

3. Ik heb een app gedownload. In deze app houd ik mijn calorieën bij.
- 

*(Ich habe eine App heruntergeladen, in der ich meine Kalorien im Blick behalte.)*

**1.** Ik volg een sportprogramma waarmee ik drie keer per week train. **2.** Dit is het dieet waaraan ik me al twee maanden houd. **3.** Ik heb een app gedownload waarin ik mijn calorieën bijhoud.

### **Korrigiere den Fehler**

1. De diëtist aan waar ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis.
- 

Die Ernährungsberaterin, der ich Fragen stelle, arbeitet im Krankenhaus.

2. De groente met wie ik kook, is vaak seizoensgroente.
- 

Das Gemüse, mit dem ich koche, ist oft Saisongemüse.

**1.** De diëtist aan wie ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis. **2.** De groente waarmee ik kook, is vaak seizoensgroente.

### 3.Übungen

#### 1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- a. de koolhydraat 1. Je gedraagt je volgens een afspraak of regel, bijvoorbeeld een dieet.  
 b. zich houden aan 2. Stoppen met een gewoonte of activiteit, zoals snoepen.  
 c. ophouden met 3. Een voedingsstof waar je lichaam snel energie uit haalt.

a-3 b-1 c-2



#### 2. Betriebsrestaurant: „Iss im Gleichgewicht“-Woche (QR: Audio)

**Fülle die Lücken aus:** variatie, calorieën, proteïnen, kauwen, koolhydraten, bijkomen, snoepen



Volgende week organiseert het bedrijfsrestaurant een 'Eet in balans'-week. Op de menukaarten staat bij elke maaltijd ongeveer hoeveel (1) \_\_\_\_\_ je binnenkrijgt en waar de belangrijkste (2) \_\_\_\_\_ en (3) \_\_\_\_\_ vandaan komen. Er is extra aandacht voor zuivelproducten en vitamines, omdat veel collega's weinig (4) \_\_\_\_\_ hebben in hun ontbijt.

De diëtist adviseert om goed te (5) \_\_\_\_\_ op volkorenproducten en groenten en niet de hele dag te (6) \_\_\_\_\_. Light- en zero-producten kunnen helpen, maar alleen als je over de dag minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Wie wil afvallen of juist (7) \_\_\_\_\_, kan zich aanmelden voor een korte check-in, waar je doelen maakt waaraan je je kunt houden.

*Nächste Woche organisiert das Betriebsrestaurant eine „Iss im Gleichgewicht“-Woche. Auf den Speisekarten steht bei jeder Mahlzeit ungefähr, wie viele Kalorien du zu dir nimmst und woher die wichtigsten Kohlenhydrate und Proteine kommen. Es gibt besondere Aufmerksamkeit für Milchprodukte und Vitamine, weil viele Kolleginnen und Kollegen wenig Abwechslung in ihrem Frühstück haben.*

*Die Ernährungsberaterin rät, Vollkornprodukte und Gemüse gut zu kauen und nicht den ganzen Tag zu naschen. Light- und Zero-Produkte können helfen, aber nur, wenn du über den Tag hinweg weniger Energie aufnimmst, als du verbrauchst. Wer abnehmen oder gerade zunehmen will, kann sich für einen kurzen Check-in anmelden, bei dem du Ziele festlegst, an die du dich halten kannst.*

*(1) calorieën, (2) koolhydraten, (3) proteïnen, (4) variatie, (5) kauwen, (6) snoepen, (7) bijkomen*

1. Welke praktische adviezen geeft de diëtist en welke twee veranderingen zou jij in je eigen ontbijt of lunch kunnen toepassen?

---

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

- |   | Wahr                     | Falsch                   |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ze is met haar dieet begonnen omdat ze de laatste tijd wat is aangekomen.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Op haar werk eet ze nu juist meer koek en chocolade om de honger in de middag te verhogen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ze probeert 's avonds maar één portie koolhydraten te eten.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-V

### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

- |   |   |
|---|---|
| 1. Ik ben sinds februari op dieet gegaan, maar ik ben toch drie kilo _____. | <i>(Ich habe seit Februar eine Diät angefangen, aber trotzdem habe ich drei Kilo zugenommen.)</i> |
| a. bijgekamd      b. bijgekomen      c. bijkomen      d. bijgekomen ben     |   |
| 2. Het dieet waar ik me aan _____ gehouden, had te veel calorieën.          | <i>(Die Diät, an die ich mich gehalten habe, hatte zu viele Kalorien.)</i>                        |
| a. heeft      b. ben      c. heb      d. had                                |   |
| 3. Ik ben vorige week _____ met snoepen, omdat ik minder suiker wil eten.   | <i>(Ich habe letzte Woche aufgehört zu naschen, weil ich weniger Zucker essen will.)</i>          |
| a. opgehouden      b. opgehoudene      c. opgehouden heb<br>d. ophoud       |   |

1. bijgekomen 2. heb 3. opgehouden

### 5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



#### Overleg met diëtist na bloedtest

**Sophie (diëtist):** *Je bloedwaarden zijn prima, maar je calorie-inname is waarschijnlijk wat hoog, vooral door het snoepen 's middags.*

*(Deine Blutwerte sind in Ordnung, aber deine Kalorienzufuhr ist wahrscheinlich etwas zu hoch, vor allem durch das Naschen am Nachmittag.)*

**Mark (cliënt):** *Klopt, halverwege de middag krijg ik echt honger en dan pak ik vaak iets zoets bij de koffie.*

*(Stimmt, mitten am Nachmittag bekomme ich wirklich Hunger und dann nehme ich oft etwas Süßes zum Kaffee.)*

**Sophie (diëtist):** *Probeer je lunch te combineren met extra proteïne, bijvoorbeeld kip, peulvruchten of een zuivelproduct, en kies voor volkoren koolhydraten; dan blijft je bloedsuiker stabiel.*

*(Versuche, dein Mittagessen mit zusätzlichem Protein zu kombinieren, zum Beispiel Hähnchen, Hülsenfrüchte oder ein Milchprodukt, und wähle Vollkorn-Kohlenhydrate; dann bleibt dein Blutzucker stabiler.)*

**Mark (cliënt):** *Ik dacht juist dat ik koolhydraten moest minderen om af te vallen, anders kom ik weer aan.  
(Ich dachte gerade, ich müsste Kohlenhydrate reduzieren, um abzunehmen, sonst nehme ich wieder zu.)*

**Sophie (diëtist):** *Je hoeft niet te stoppen met koolhydraten, maar beperk de porties en houd balans: veel groenten, genoeg vitamines, en kauw rustig zodat je eerder verzadigd bent.  
(Du musst nicht mit Kohlenhydraten aufhören, aber begrenze die Portionen und achte auf Balance: viel Gemüse, genug Vitamine, und kaue in Ruhe, damit du früher satt bist.)*

1. Welke twee concrete aanpassingen stelt Sophie voor in Marks eetpatroon?
- 

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

*Ik let erop dat ik voldoende ... binnenkrijg, bijvoorbeeld ... / Ik probeer me te houden aan een balans tussen ... en ... / Het effect hangt af van hoe vaak en hoeveel ik daarvan gebruik*



1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag, en hoe zorg je dat je genoeg eiwitten, koolhydraten en vitamines binnenkrijgt?
- 
2. Veel mensen gebruiken light- of zero-producten om minder calorieën te nemen — wat vind jij daarvan en denk je dat het helpt bij afvallen of juist niet?
- 

## 7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

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

Ik merk dat ik de laatste tijd meer zit te **snoepen** en ik wil mijn gewicht weer **in balans houden**. Ik dacht aan: 's ochtends yoghurt of kwark (een **zuivelproduct**) met fruit, 's middags salade met kip of bonen (meer **proteïne**), en 's avonds iets met veel groenten. Minder pasta/rijst (dus minder **koolhydraten**).

Kun jij ook 2-3 ideeën sturen en zeggen welke boodschappen jij doet?

Groet, Sam



**Schreibe eine passende Antwort:** *Ik dacht eraan om ... te combineren met ... / Zullen we afspreken dat jij ... doet en ik ...? / Dat zijn gerechten waar ik me deze week goed aan kan houden, omdat ...*

---



---



---

**Wichtige Verben**

	<b>Eten</b> ( <i>essen</i> )	<b>Bijkomen</b> ( <i>sich erholen</i> )	<b>Ophouden met</b> ( <i>aufhören</i> )
	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ik	heb gegeten	ben bijgekomen	ben opgehouden met
jij/je	hebt gegeten / hebt gegeten	bent bijgekomen	bent opgehouden met
hij/zij/ze/het	heeft gegeten	is bijgekomen	is opgehouden met
wij/we	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
jullie	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
zij/ze	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met