

B1.21 Een dieet volgen



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

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

1. Grammatiek: 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 <i>(Ersatz für die/das)</i>	Het gerecht waaraan ik bezig ben, is heel gezond. <i>(Das Gericht, woran ich arbeite, ist sehr gesund.)</i>
	Waar + met / tot -> waarmee/waartoe <i>(Waar + mit / zu -> womit/wozu)</i>	Het sportapparaat waarmee ik train, is heel effectief voor mijn spieren. <i>(Das Sportgerät, womit ich trainiere, ist sehr effektiv für meine Muskeln.)</i>
wie	Na een voorzetsel <i>(Nach einer Präposition)</i>	De man met wie mijn zus getrouwd is, is een kok. <i>(Der Mann, mit dem meine Schwester verheiratet ist, ist ein Koch.)</i>
	Als meewerkend voorwerp <i>(Als indirektes Objekt)</i>	De man aan wie ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. <i>(Der Mann, dem ich Ernährungsberatung gab, ist mein Neffe.)</i>
	wie + z'n / d'r <i>(wie + sein / ihr)</i>	De vrouw wie d'r koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. <i>(Die Frau, deren Kohlenhydrate im Gleichgewicht bleiben müssen, isst viel Gemüse.)</i>

1. Het dieet _____ ik me deze maand aan houd, bevat minder calorieën.
a. die b. waaraan c. waarmee d. aan wie
2. De diëtist _____ ik vragen stelde, zei dat ik meer proteïnen moet eten.
a. aan wie b. waar c. waaraan d. aan dat

1. waaraan 2. aan wie

Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. Ik gebruik een app. Met die app tel ik mijn calorieën.

(Ich benutze eine App, womit ich meine Kalorien zähle.)

2. Dit is het sportprogramma. Aan dat sportprogramma houd ik me drie keer per week.

(Das ist das Sportprogramm, woran ich mich dreimal pro Woche halte.)

3. Ik heb een afspraak met de diëtist. Met de diëtist bespreek ik mijn doelen.

(Ich habe einen Termin mit der Ernährungsberaterin, mit wem ich meine Ziele bespreche.)

2.Übungen



1. Ordnen Sie jedes Wort seiner Definition zu.

- | | |
|---------------------|---|
| a. de koolhydraat | 1. Het gevoel dat je moet eten, bijvoorbeeld halverwege de middag na sport. |
| b. de proteïne | 2. Zorgen dat iets niet te veel of te weinig is, zoals je voedingspatroon. |
| c. zich houden aan | 3. Bouwstof die spieren helpt herstellen, te vinden in vis of peulvruchten. |
| d. in balans houden | 4. Doen wat afgesproken is, zoals het dieet waaraan je je elke dag houdt. |
| e. de honger | 5. Voedingsstof die snel energie geeft, bijvoorbeeld in brood of pasta. |

a-5 b-3 c-4 d-2 e-1

2. Kantinenbericht: mehr Abwechslung auf deinem Teller (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: honger, één, in balans houden, vitamines, afvallen, variëren, gewichtstoename, bijkomen, koolhydraten, calorieën, proteïnen

Vanaf volgende maand biedt onze kantine meer opties voor collega's die hun voeding _____ willen. Bij elk gerecht staat een korte uitleg over _____, _____, _____ en _____. Zo kun je makkelijker combineren met sport of een drukke werkdag. We raden aan om te _____: kies niet elke dag hetzelfde zuivelproduct en neem liever fruit dan te snoepen.

Let ook op porties. Wie wil _____, kan zich beperken tot _____ warme maaltijd per dag en verder kiezen voor salade of soep. Wie juist wil _____, kan extra volkorenbrood of yoghurt nemen. Halverwege de maand volgt een korte online check-in, waar je vragen kunt stellen over _____ en _____.

Ab nächsten Monat bietet unsere Kantine mehr Optionen für Kolleginnen und Kollegen, die ihre Ernährung im Gleichgewicht halten wollen. Zu jedem Gericht gibt es eine kurze Erklärung zu Kalorien, Kohlenhydraten, Proteinen und Vitaminen. So kannst du das leichter mit Sport oder einem stressigen Arbeitstag verbinden. Wir empfehlen, zu variieren: Wähle nicht jeden Tag dasselbe Milchprodukt und nimm lieber Obst, statt zu naschen.

Achte auch auf Portionen. Wer abnehmen will, kann sich auf eine warme Mahlzeit pro Tag beschränken und ansonsten Salat oder Suppe wählen. Wer hingegen zunehmen will, kann zusätzlich Vollkornbrot oder Joghurt nehmen. Mitte des Monats folgt ein kurzer Online-Check-in, bei dem du Fragen zu Hunger und Gewichtszunahme stellen kannst.

1. Welke aanpassingen aan je dagelijkse eetpatroon zou jij maken na het lezen van dit bericht, en waarom?

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

	Wahr	Falsch
Ze is begonnen haar eetgewoonte te veranderen omdat haar gewicht toenam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het werk is ze helemaal gestopt met een tussendoortje in de middag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bij het avondeten kiest ze slechts één portie koolhydraten en veel groente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Diëtist Marieke: *Vertel eens: wat eet je op een gewone werkdag en wat is je doel — afvallen of op gewicht blijven?*

(Erzähl mal: Was isst du an einem gewöhnlichen Arbeitstag und was ist dein Ziel — abnehmen oder dein Gewicht halten?)

Cliënt Tom: *Ik wil afvallen. Ik ontbijt vaak met yoghurt, maar rond vier uur krijg ik honger en ga ik snoepen. Daarna merk ik weer toename van mijn gewicht.*

(Ich will abnehmen. Ich frühstücke oft mit Joghurt, aber gegen vier Uhr bekomme ich Hunger und fange an zu naschen. Danach merke ich wieder eine Zunahme meines Gewichts.)

Diëtist Marieke: *Oké. Probeer je ontbijt te variëren: een zuivelproduct is prima, maar combineer het met havermost of fruit; dan krijg je meer koolhydraten en vitamines en blijf je langer vol.*

(Okay. Versuche, dein Frühstück zu variieren: Ein Milchprodukt ist prima, aber kombiniere es mit Haferflocken oder Obst; dann bekommst du mehr Kohlenhydrate und Vitamine und bleibst länger satt.)

Cliënt Tom: *En het avondeten? Ik eet vaak pasta, maar ik weet niet goed hoe ik dat in balans houd.*

(Und das Abendessen? Ich esse oft Pasta, aber ich weiß nicht genau, wie ich das ausgewogen halte.)

Diëtist Marieke: *Houd de portie pasta iets kleiner en verhoog de proteïne, bijvoorbeeld kip of linzen, en voeg veel groente toe. Als je op dieet gaat, probeer je je eraan te houden: stop halverwege niet met je plan, maar beperk snoepen bijvoorbeeld tot één of twee momenten per week.*

(Halte die Portion Pasta etwas kleiner und erhöhe den Proteingehalt, zum Beispiel mit Hähnchen oder Linsen, und füge viel Gemüse hinzu. Wenn du eine Diät machst, versuche dich daran zu halten: Hör nicht mitten drin mit deinem Plan auf, sondern beschränke das Naschen zum Beispiel auf ein- oder zweimal pro Woche.)

1. Welke twee concrete veranderingen stelt Marieke voor en waarom?

2. Tom zegt dat hij halverwege vaak afhaakt. Wat is volgens jou het probleem en welke oplossing past hierbij?

5. WhatsApp

Hoi! Heb jij even tijd om mee te denken over mijn lunch?

Ik merk dat ik de laatste weken wat ben **bijkomen** en ik wil weer meer **in balans** eten. In de middag heb ik snel **honger** en dan ga ik vaak **snoepen**.

Ik wil een simpel plan maken met genoeg **proteïnen** en **vitamines**, maar niet te veel **koolhydraten**. Heb jij tips voor een lunch die je makkelijk kunt meenemen? En wil je morgen rond 12:00 even samen kijken wat we kunnen halen bij de supermarkt?

Groet, Eva



Schreibe eine passende Antwort: *Ik herken wat je zegt, want ... / Een lunch waar ik me goed aan kan houden is ... / Morgen om 12:00 kan ik wel, maar ...*

Wichtige Verben

Bijkomen (*sich erholen*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ik	ben bijgekomen
jij/je	bent bijgekomen
hij/zij/ze/het	is bijgekomen
wij/we	zijn bijgekomen
jullie	zijn bijgekomen
zij/ze	zijn bijgekomen

Ophouden met (*aufhören*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ben opgehouden met
bent opgehouden met
is opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met