

A2.25.1 Kort verhaal: Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Short story: Eating healthily is the best doctor!

🔊 <https://app.colanguage.com/dutch/short-story/dieet>

Gezond eten is het beste dieet! Of is dat niet zo?

Veel mensen vinden voedingsadviezen verwarrend.

Als je eet wat het Voedingscentrum adviseert, gaat het meestal goed.

Je moet veel groenten eten, twee stuks fruit per dag, melk drinken en een handje noten nemen.

Je hoort ook dat je vaker vis moet eten, minder vlees en weinig vet.

Soms is het moeilijk om te begrijpen wat gezond is.

Je denkt dat je gezond eet, maar soms geven experts verschillende adviezen.

Sommige diëtisten zeggen dat je geen zuivel en geen eieren moet eten, omdat dat het lichaam zou verzuren.

Afvallen en gezond eten is een grote industrie geworden.

We willen allemaal afvallen en gezond eten, maar wat betekent dat eigenlijk?

Healthy eating is the best diet! Or is it not?

Many people find nutritional advice confusing.

If you eat what the Nutrition Center advises, it usually goes well.

You should eat a lot of vegetables, two pieces of fruit a day, drink milk and have a handful of nuts.

You also hear that you should eat fish more often, less meat and little fat.

Sometimes it is difficult to understand what is healthy.

You think you eat healthily, but sometimes experts give different advice.

Some dietitians say you should not eat dairy and eggs because that would acidify the body.

Losing weight and eating healthy has become a big industry.

We all want to lose weight and eat healthily, but what does that actually mean?

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Healthy eating is the best doctor!

<https://app.colanguage.com/dutch/short-story/dieet>



Oefening 1:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Wat moet je eten volgens het voedingscentrum?

.....

2. Welke tips geven de diëtisten?

.....

3. Wat vind jij belangrijk om te eten?

.....

4. Volg jij soms een dieet? Om af te vallen? Of om gezond te eten?

.....

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Healthy eating is the best doctor!

<https://app.colanguage.com/dutch/short-story/dieet>



Oefening 2:

Oefening in context

Instructie: Lees door de pagina en vertel wat jij dagelijks eet, of wat je beter meer of minder zou eten.

1. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/di%C3%ABten-en-voedingspatronen/betrouwbaar-en-gezond-dieet>