

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

Gezond eten is de beste dokter!



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.

*Many people get confused by **dietary advice**. The Nutrition Centre advises eating plenty of **vegetables** and fruit, and also milk or **yogurt**. A handful of nuts and **low fat** are often part of healthy eating. Still, there are diets that give different advice, and that causes uncertainty.*

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

1-b 2-d

2. Read the dialogue and answer the questions.

Gezond eten is het beste dieet! Of niet? Discussie onder vrienden.

Healthy eating is the best diet! Or not? Discussion among friends.

- Sem:** Oh wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(Oh wow, you eat so healthily: vegetables, fruit and fish!)*
- Lynn:** Ik eet best gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(I eat quite healthily, but sometimes I find dietary advice confusing.)*
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend. Dat hoor ik vaak. *(Yes, lots of people find dietary advice confusing. I hear that often.)*
- Lynn:** Als ik eet zoals het Voedingscentrum zegt, is het: dit wel en dat minder, bijvoorbeeld vet. *(If I eat the way the Nutrition Centre says, it's: this yes and that less, for example fat.)*
- Sem:** Precies. Ze zeggen: veel groenten, twee stuks fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Exactly. They say: lots of vegetables, two pieces of fruit, dairy and a handful of nuts every day.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(Indeed. For dairy I often have milk or yogurt.)*
- Sem:** Maar sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen. *(But some dietitians actually say it's better not to have any dairy.)*
- Lynn:** Dat klopt, en dat brengt mij soms in de war. *(That's true, and that sometimes confuses me.)*
- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet, maar ik val toch niet af. *(I find it difficult too. Sometimes I think I eat healthily, but I still don't lose weight.)*

Lynn: Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders.

(What does healthy eating actually mean? That's different for everyone.)

Sem: Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en af te wisselen.

(The best thing is to listen to your own body and vary your diet.)

Lynn: Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn.

(For now I'll stick to my vegetables, fruit and fish. That can't be bad.)

1. Waarom vindt Lynn eetadviezen soms verwarrend? *(Why does Lynn sometimes find dietary advice confusing?)*
 - a. Omdat het Voedingscentrum zegt dat je alleen vegetarisch mag eten.
 - b. Omdat ze nooit groenten eet en dat wil veranderen.
 - c. Omdat ze elke dag frisdrank moet drinken om goed te hydrateren.
 - d. Omdat verschillende experts andere dingen zeggen, bijvoorbeeld over zuivel.
2. Wat zegt Sem over afvallen? *(What does Sem say about losing weight?)*
 - a. Hij valt snel af als hij een handje noten eet.
 - b. Hij denkt dat hij gezond eet, maar hij valt toch niet af.
 - c. Hij weegt zich elke dag en dat helpt altijd.
 - d. Hij sport nooit en daarom wil hij op dieet.

1-d 2-b

3. You are creating a weekly menu for yourself and your family and want to eat healthier and more sustainably.

Task: Schrijf drie tips voor gezond en duurzaam eten en geef per tip één voorbeeld van een gerecht of ingrediënt voor deze week.

URL: Voedingscentrum

Use in your answer: Schijf van Vijf / gezond / duurzaam / recepten / vegetarisch / ingrediënten