

## A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

*Gezond eten is de beste dokter!*



1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
  - a. Maximaal één stuk fruit per week eten
  - b. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
  - c. Groenten vermijden en alleen fruit eten
  - d. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
2. Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
  - a. Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
  - b. Je moet alleen vlees eten als je wilt afvallen
  - c. Je mag nooit vlees of vis eten
  - d. Je eet wat vaker vis en minder vlees
3. Waarom raken mensen soms in de war van dieetadviezen?
  - a. Omdat er te weinig informatie over eten is
  - b. Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
  - c. Omdat niemand over gezond eten praat
  - d. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
4. Wat zeggen sommige diëtisten over zuivel en eieren?
  - a. Je moet veel zuivel en eieren eten om af te vallen
  - b. Je moet geen zuivel en geen eieren eten omdat dat het lichaam zou verzuren
  - c. Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten
  - d. Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed eten

**1-d 2-d 3-d 4-b**

## 2. Read the dialogue and answer the questions.

### Gezond eten en verwarrende adviezen

*Healthy eating and confusing advice*

- Sem:** Oh, wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(Oh wow, you eat so healthily — vegetables, fruit and fish!)*
- Lynn:** Ik eet gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(I do try to eat healthily, but sometimes I find dietary advice confusing.)*
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend, dat hoor ik vaak. *(Yes, a lot of people find dietary advice confusing; I hear that often.)*
- Lynn:** Als ik eet wat het Voedingscentrum zegt, eet ik veel groenten en weinig vet. *(If I follow what the Nutrition Centre recommends, I eat plenty of vegetables and little fat.)*
- Sem:** Precies, ze zeggen: veel groenten eten, twee stukken fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Exactly — they say: eat lots of vegetables, two portions of fruit, dairy and a handful of nuts every day.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(Right. For dairy I usually choose milk or yogurt.)*
- Sem:** Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel eet. *(Some dietitians, however, say it's better to avoid dairy.)*

- Lynn:** Dat klopt, en dat is wat mij soms in de war maakt. *(That's true, and that's what sometimes confuses me.)*
- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet en toch val ik niet af. *(I find it hard too. Sometimes I think I'm eating healthily and still don't lose weight.)*
- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. *(What does healthy eating actually mean? It can be different for everyone.)*
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en je voeding af te wisselen. *(The best approach 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 with my vegetables, fruit and fish. That can't be bad.)*

1. Wat is de korte instructie voor de student?
  - a. Lees de dialoog en zoek alle woorden op in een woordenboek.
  - b. Luister naar de dialoog en schrijf een e-mail aan een diëtist.
  - c. Lees de dialoog en vertaal alle zinnen naar je moedertaal.
  - d. Lees de dialoog en beantwoord de meerkeuzevragen over gezonde voeding.
2. Wat valt Sem als eerste op aan wat Lynn eet?
  - a. Hij ziet dat ze groenten, fruit en vis eet.
  - b. Hij ziet dat ze een streng dieet volgt zonder tussendoortjes.
  - c. Hij ziet dat ze veel frisdrank drinkt.
  - d. Hij ziet dat ze helemaal geen lunch heeft.

**1-d 2-a**