

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



- Praat over je voeding en (on)gezonde gewoonten.
- Plan je weekmenu.

Het tussendoortje	<i>(The snack)</i>	Vegetarisch	<i>(Vegetarian)</i>
Het ingrediënt	<i>(The ingredient)</i>	Typisch	<i>(Typical)</i>
Het dieet	<i>(The diet)</i>	Afvallen	<i>(To lose weight)</i>
De frisdrank	<i>(The soft drink)</i>	Hydrateren	<i>(To hydrate)</i>
De vegetariër	<i>(The vegetarian)</i>	Zich wegen	<i>(To weigh oneself)</i>
Gezond eten	<i>(Eating healthy)</i>	Een sport beoefenen	<i>(To practice a sport)</i>
Evenwichtig	<i>(Balanced)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text.



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

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

2. Grammar: Relative pronouns (die, dat, wat, wie)



Connects two sentences with die, dat, wat, wie.

1. A relative pronoun connects a main clause or subordinate clause to a preceding word or phrase.
2. You use them to say something about people, animals, or things.
3. Use the correct relative pronoun by checking whether it is a de-woord or a het-woord, and whether it is singular or plural.

	de-woord (de word)	het-woord (het word)
Enkelvoud (Singular)	die (who/which/that) De persoon die je daar ziet, is vegetarisch. (The person who you see there is vegetarian.)	dat (that/which) Het dieet dat ik volg, is evenwichtig. (The diet that I follow is balanced.)
Meervoud (Plural)	die (who/which/that) De snacks die ik kocht, zijn gezond. (The snacks that I bought are healthy.)	die (who/which/that) De ingrediënten die je toevoegt, zijn verkeerd. (The ingredients that you add are wrong.)

- De vegetarische cliënt _____ ik morgen zie, wil een dieet zonder frisdrank.
a. wat b. dat c. wie d. die
- Het tussendoortje _____ ik nu eet, is een typisch Nederlands volkorenkoekje.
a. wie b. dat c. wat d. die

1. die 2. dat

Rewrite the phrases

- Ik heb een dieet. Het dieet is heel streng.

(I have a diet that is very strict.)

- Ik zoek een diëtist. De diëtist luistert goed naar mijn klachten.

(I'm looking for a dietitian who listens carefully to my complaints.)

- Ik eet nu minder snacks. De snacks waren altijd erg vet.

(I now eat fewer snacks that used to be very fatty.)

3. Exercises



1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|------------------|---|
| a. het dieet | 1. een zoete, koude drank |
| b. gezond eten | 2. voedsel dat goed is voor je gezondheid |
| c. de frisdrank | 3. iemand die geen vlees eet |
| d. de vegetariër | 4. de manier waarop je eet |

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

2. Company Canteen Newsletter: Healthy Week (Audio available in app)

Fill in the gaps: vol, hydrateren, evenwichtig, sport, frisdrank, gezond, tussendoortje, dieet

Volgende week organiseert de kantine van ons kantoor een gezonde week. Elke dag staat er een ander menu op het bord dat je helpt om _____ te eten. Op maandag is er vegetarische pasta met veel groenten. Dinsdag kun je kiezen voor zalm met salade. Woensdag serveren we een linzensoep die lang een _____ gevoel geeft.

We willen dat collega's minder _____ drinken. Daarom is water met citroen gratis. Zo kun je je goed _____ tijdens je werkdag. Als _____ verkopen we vanaf nu alleen fruit en een handje noten. Het _____ dat wij aanbieden is niet streng, maar wel _____: je eet nog steeds lekker, maar ook verstandig. Wie een _____ beoefent, krijgt op vrijdag 10% korting op de lunch.

*Next week the office canteen is holding a Healthy Week. Each day a different menu will be displayed to help you eat more **healthily**. On Monday there will be vegetarian pasta with lots of vegetables. On Tuesday you can choose salmon with a salad. On Wednesday we serve a lentil soup that keeps you feeling **full** for a long time.*

*We want colleagues to drink fewer **soft drinks**. Therefore, water with lemon is free. This helps you stay **hydrated** during your workday. For **snacks** we now only sell fruit and a small handful of nuts. The **diet** we offer is not strict, but it is **balanced**: you still eat tasty food, but in a sensible way. Anyone who takes part in a **sport** receives a 10% discount on lunch on Friday.*

1. Wat kun je op maandag en dinsdag in de kantine eten?

2. Waarom geeft de kantine gratis water met citroen?

3. Listen to the audio fragment and indicate whether the following statements are true or false.

- De spreker wil een evenwichtig weekmenu dat gezonder is.
De spreker zegt dat zij elke dag vegetarisch wil eten.
De spreker wil één keer per week gaan wegen en opnieuw sporten.

True False

-



4. Choose the correct solution

1. Vroeger _____ ik drie keer per week met een collega die ook wilde afvallen. *(I used to exercise three times a week with a colleague who also wanted to lose weight.)*
a. sport b. gesport c. sportte d. sportten
2. We hadden een schema dat we elke maandag, woensdag en vrijdag samen _____. *(We had a schedule to work out together every Monday, Wednesday and Friday.)*
a. sport b. sportte c. gesport d. sportten
3. Op zondag _____ ik mezelf altijd op de weegschaal die in de badkamer stond. *(On Sundays I always weighed myself on the scale that was in the bathroom.)*
a. woogen b. woog c. woogde d. wogen

1. sportte 2. sportten 3. woog

5. Read the dialogue and answer the questions

Collega Fatima: *Zullen we deze week een beetje gezonder eten tijdens de lunch? (Shall we eat a bit healthier for lunch this week?)*

Jij: *Ja, goed idee, ik wil graag afvallen en minder frisdrank drinken. (Yes, good idea. I want to lose some weight and cut down on soda.)*

Collega Fatima: *Ik neem morgen een salade mee met gezonde ingrediënten, wil jij ook zoiets? (I'll bring a salad with healthy ingredients tomorrow. Would you like something like that too?)*

Jij: *Ja graag, dan koop ik nog fruit als tussendoortje en een fles water om goed te hydrateren. (Yes please — I'll also pick up some fruit for a snack and a bottle of water to stay hydrated.)*

1. Wat eet jij meestal als gezond tussendoortje op je werk?

2. Hoe probeer jij je dieet evenwichtig te maken in een drukke week?



6. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

Ik probeer (minder/more) te eten omdat ... / Een gewoonte die (niet) gezond is, is dat ik ... / Op maandag/tuesday in mijn weekmenu staat ... en dat is (niet) gezond.

1. Kunt u uw typische ontbijt beschrijven? Vindt u het gezond en waarom?

2. Wat eet u meestal als lunch op een werkdag? Neemt u dan ook een tussendoortje mee?

3. U wilt volgende maand gezonder eten. Welke twee dingen verandert u in uw weekmenu?

4. Beoefent u een sport of beweegt u regelmatig? Wat doet u en hoe vaak?

7. E-mail

Hoi,

Op kantoor willen we graag **gezonder eten**. Ik maak een **weekmenu** voor de lunch, **dat** voor iedereen past. Daarom heb ik een paar vragen:

- Heb je een speciaal **dieet** (bijvoorbeeld **vegetarisch**)?
- Wat eet je normaal als **tussendoortje** op een werkdag?
- Drink je liever **frisdrank** of water bij de lunch?

Wil je mij kort iets schrijven over je **eetgewoontes** en één idee geven voor een gezonde lunch **die** jij lekker vindt?

Groeten,
Lisa



Write an appropriate response: *Bedankt voor je e-mail over het weekmenu. / Normaal eet ik op een werkdag ... / Een gezonde lunch die ik lekker vind, is ...*

Important verbs

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze

Sporten (to exercise)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)
sportte
sportte
sportte
sportten
sportten
sportten

Wegen (to weigh)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)
weegde
weegde
woog
wogen
woog
wogen