



A2.25 Gezonde voeding en gewoontes

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

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

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (QR: Audio)



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

1-d-2-d

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



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

1. A relative pronoun links a main clause or subordinate clause to a preceding word or part of a sentence.
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 (<i>de word</i>)	het-woord (<i>the het word</i>)
Enkelvoud (Singular)	die (<i>who/which/that</i>) De persoon die je daar ziet, is vegetarisch. (<i>The person who you see there is vegetarian.</i>)	dat (<i>which/that</i>) Het dieet dat ik volg, is evenwichtig. (<i>The diet that I follow is balanced.</i>)
Meervoud (Plural)	die (<i>who/which/that</i>) De snacks die ik kocht, zijn gezond. (<i>The snacks that I bought are healthy.</i>)	die (<i>who/which/that</i>) De ingrediënten die je toevoegt, zijn verkeerd. (<i>The ingredients that you add are wrong.</i>)

Wie and wat are relative pronouns that are used independently. For example: Wie veel sport, is gezond.

Use wat after indefinite words such as alles or iets.

- Het dieet _____ ik je aanraad, is evenwichtig en past bij je werkritme. (*The diet that I recommend to you is balanced and fits your work routine.*)
a. wat b. die c. wie d. dat
- De frisdrank _____ je elke middag drinkt, bevat veel suiker. (*The soft drink that you drink every afternoon contains a lot of sugar.*)
a. wie b. die c. wat d. dat

1. dat 2. die

Rewrite the phrases (QR: AI+)



- Ik werk met een collega. De collega spreekt goed Nederlands.

(*I work with a colleague who speaks Dutch well.*)

- Ik volg een dieet. Het dieet is niet zo streng.

(*I am following a diet that is not that strict.*)

- De lunchboxen zijn van glas. Ik gebruik de lunchboxen op kantoor.

(*The lunch boxes that I use at the office are made of glass.*)

1. Ik werk met een collega die goed Nederlands spreekt. 2. Ik volg een dieet dat niet zo streng is. 3. De lunchboxen die ik op kantoor gebruik, zijn van glas.

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| a. het dieet | 1. iemand die geen vlees eet |
| b. het ingrediënt | 2. wat je toevoegt |
| c. de vegetariër | 3. op de weegschaal staan |
| d. zich wegen | 4. het eetpatroon |



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



2. Company news: lunch in the cafeteria (QR: Audio)

Fill in the gaps: ingrediënten, frisdrank, vegetarische, hydrateren, dieet, tussendoortje

Vanaf volgende week heeft onze kantine een nieuwe lunchkaart. Er is elke dag een (1) _____ soep en een salade met seizoensgroenten. Bij elk gerecht staan de (2) _____, zodat je kunt kiezen als je een (3) _____ volgt of geen vlees eet.

We vragen collega's om minder (4) _____ te kopen en vaker water te nemen. Water helpt bij (5) _____, vooral als je sport. Neem als (6) _____ fruit of noten. Producten met veel suiker komen minder in het assortiment.

Starting next week, our cafeteria will have a new lunch menu. There is a vegetarian soup every day and a salad with seasonal vegetables. Each dish lists the ingredients, so you can choose if you follow a diet or don't eat meat.

We ask colleagues to buy less soft drink and choose water more often. Water helps with hydration, especially if you exercise. Have fruit or nuts as a snack. Products with a lot of sugar will be offered less in the selection.

(1) vegetarische, (2) ingrediënten, (3) dieet, (4) frisdrank, (5) hydrateren, (6) tussendoortje

1. Welke veranderingen in de kantine vind jij handig en wat neem jij meestal als lunch of tussendoortje?
- _____

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- | | True | False |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ze plant haar maaltijden voor de week omdat ze gezonder wil eten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ze blijft op kantoor frisdrank drinken omdat ze dat gezonder vindt dan water. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ze eet elke dag vegetarisch omdat ze vegetariër is. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Choose the correct solution

1. De collega die in de pauze met mij meeliep, _____ vorig jaar nog elke week. *(The colleague who walked with me during the break still exercised every week last year.)*
a. sportte b. gesport c. sporten d. sport
2. Het dieet dat ik vorige maand probeerde, werkte niet, want ik _____ elke dag. *(The diet that I tried last month didn't work, because I weighed myself every day.)*
a. weegde b. gewogen c. woog d. weeg
3. De ingrediënten die de diëtist uitlegde, hielpen mij, want ik _____ meer en dronk minder frisdrank. *(The ingredients that the dietitian explained helped me, because I exercised more and drank less soda.)*
a. gesport b. sportte c. sport d. sporttede
1. sportte 2. woog 3. sportte

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Gezonde lunch op kantoor plannen

Sanne (collega): *Hé Mark, wat neem jij deze week eigenlijk mee voor de lunch? Ik wil wat gezonder eten, maar pak steeds broodjes uit de kantine.*
(Hey Mark, what are you actually bringing for lunch this week? I want to eat a bit healthier, but I keep grabbing sandwiches from the cafeteria.)

Mark (collega): *Ik probeer het evenwichtiger te doen: ik maak 's avonds een salade met kikkererwten en groenten, en als tussendoortje neem ik een stuk fruit.*
(I try to do it more balanced: in the evening I make a salad with chickpeas and vegetables, and as a snack I take a piece of fruit.)

Sanne (collega): *Goed idee. Ik drink ook te vaak frisdrank op kantoor. Ik wil meer water drinken, dus ik neem een grote fles mee om beter te hydrateren.*
(Good idea. I also drink soda too often at the office. I want to drink more water, so I'm bringing a big bottle to stay better hydrated.)

Mark (collega): *Ja, dat helpt echt. Ik ben trouwens vegetariër, dus ik kies vaak vegetarisch: bijvoorbeeld feta of tofu als ingrediënt.*
(Yes, that really helps. By the way, I'm a vegetarian, so I often choose vegetarian options: for example feta or tofu as an ingredient.)

Sanne (collega): *Top. Zullen we voor maandag en dinsdag alvast een menu maken, zodat we niet last-minute iets typisch ongezonds pakken?*
(Great. Shall we make a menu for Monday and Tuesday in advance, so we don't grab something typically unhealthy at the last minute?)

1. Wat neemt Mark mee als tussendoortje en waarom?
-

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)



Ik eet meestal ..., dat vind ik (on)gezond. / Een tussendoortje dat ik vaak neem, is ... / Ik kies eten dat ...

1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag en vind je dat gezond of ongezond?

2. Je wilt volgende week gezonder eten - wat zet je op je weekmenu voor ontbijt, lunch en avondeten?

7. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

Hoi! Ik wil deze week wat **gezonder eten**. Zullen we samen een simpel **weekmenu** maken?

Ik eet maandag en woensdag graag **vegetarisch**. Ik probeer ook minder **frisdrank** te drinken en neem liever water.

Kun jij 2-3 ideeën sturen voor avondeten (met **ingrediënten**), en welke dagen jij kan koken? Dan doe ik morgen de boodschappen.

Groet, Sam



Write an appropriate response: *Zullen we op ... eten dat ... is? / Ik kan ... koken op ..., maar op ... lukt het niet. / Dit gerecht heeft ingrediënten die je makkelijk kunt kopen, zoals ...*

Important verbs	Sporten (to exercise)	Wegen (to weigh)
ik	Onvoltooid verleden tijd (OVT)	Onvoltooid verleden tijd (OVT)
jij/je	sportte	weegde
hij/zij/ze/het	sportte	weegde
wij/we	sportten	woog
jullie	sportten	wogen
zij/ze	sportten	woog
		wogen