



B1.21 Een dieet volgen

- Praat over de voedingsstoffen en bestanddelen van voedingsmiddelen
- Praat over je dagelijkse voedingspatroon

De honger	(Hunger)	Afvallen (gewicht)	(Lose weight)
De toename	(Increase)	Bijkomen (gewicht)	(Gain weight)
De vitamine	(Vitamin)	Kauwen op	(Chew on)
De proteïne	(Protein)	Combineren met	(Combine with)
De koolhydraat	(Carbohydrate)	Stoppen met	(Stop (quit))
Het zuivelproduct	(Dairy product)	Ophouden met	(Stop (cease))
De calorie	(Calorie)	Zich houden aan	(Stick to)
Halverwege	(Halfway)	Op dieet gaan	(Go on a diet)
Variëren	(Vary)	In balans houden	(Keep in balance)
Verhogen	(Increase (raise))	Zich beperken tot	(Limit oneself to)
Snoepen	(Snack (eat sweets))		

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

In supermarkten liggen steeds meer light- en zero-varianten. Deze producten zijn **verlaagd in vet en suiker** en bevatten vaak minder **calorieën**. Dat past bij **voedingsrichtlijnen** die zijn gemaakt om chronische ziektes, zoals obesitas, tegen te gaan. Veel producten gebruiken **kunstmatige zoetstoffen** die erg **zoet** smaken, maar geen energie leveren. Ze kunnen helpen bij **afvallen**, waar je totaal minder energie moet binnenkrijgen dan je verbruikt.



*Supermarkets are stocking more and more light and zero variants. These products are **reduced in fat and sugar** and often contain fewer **calories**. That fits with **dietary guidelines** that were made to combat chronic diseases, such as obesity. Many products use **artificial sweeteners** that taste very **sweet**, but provide no energy. They can help with **losing weight**, where you must take in less total energy than you use.*

1. Waarom zijn light- en zero-producten oorspronkelijk ontwikkeld?
 - a. Omdat ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten.
 - b. Omdat men chronische ziektes zoals obesitas en diabetes vaker zag.
 - c. Omdat mensen meer suiker in hun dieet wilden.
 - d. Omdat supermarkten extra varianten wilden verkopen.
2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmatige zoetstoffen?
 - a. Ze zijn alleen bedoeld voor sporters.
 - b. Ze leveren veel energie en verhogen het aantal calorieën.
 - c. Ze bestaan voornamelijk uit vetten.
 - d. Ze smaken erg zoet maar bevatten bijna geen energie.

1-b-2-d



2. Grammar: Relative pronoun (waar + preposition, who)

Use of waar and wie in relative clauses to give extra information about a noun.

1. Preposition + waar when the antecedent is an object.
2. Use wie when the antecedent is a person.

Regel (Rule)	Gebruik	Vertaling (Translation)
waar + voorzetsels	Vervanging voor die/dat <i>(Replacement for die/dat)</i> Waar + met / tot -> waarmee/waartoe <i>(Waar + met / tot -> with which / to which)</i>	Het gerecht waaraan ik bezig ben, is heel gezond. <i>(The dish that I am working on is very healthy.)</i> Het sportapparaat waarmee ik train, is heel effectief voor mijn spieren. <i>(The exercise machine with which I train is very effective for my muscles.)</i>
wie	Na een voorzetsel <i>(After a preposition)</i> Als meewerkend voorwerp <i>(As an indirect object)</i> wie + z'n / d'r <i>(wie + his / her)</i>	De man met wie mijn zus getrouwd is, is een kok. <i>(The man who my sister is married to is a cook.)</i> De man aan wie ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. <i>(The man to whom I gave nutrition advice is my cousin.)</i> De vrouw wie d'r koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. <i>(The woman who has to keep her carbohydrates in balance eats a lot of vegetables.)</i>

In spoken language, waar and the preposition can be separated, as in: 'Het sportdieet waar ik aan werk, bevat veel proteïnen.'

1. Het dieet _____ ik me aan houd, bevat minder koolhydraten en meer groente. *(The diet I stick to contains fewer carbohydrates and more vegetables.)*
 a. dat b. waar c. waaraan d. wie
2. De zuivelproducten _____ ik ontbijt, bevatten veel proteïnen. *(The dairy products I have for breakfast contain a lot of proteins.)*
 a. waarmee b. waar met c. met wie d. die

1. waar 2. waarmee

Rewrite the phrases (QR: AI+)



1. Ik volg een sportprogramma. Met dit sportprogramma train ik drie keer per week.

(I follow a sports program with which I train three times a week.)
2. Dit is het dieet. Aan dit dieet houd ik me al twee maanden.

(This is the diet to which I have been sticking for two months already.)

3. Ik heb een app gedownload. In deze app houd ik mijn calorieën bij.

(I downloaded an app in which I keep track of my calories.)

1. Ik volg een sportprogramma waarmee ik drie keer per week train. **2.** Dit is het dieet waaraan ik me al twee maanden houd. **3.** Ik heb een app gedownload waarin ik mijn calorieën bijhoud.

Correct the error

1. De diëtist aan waar ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis.

The dietitian to whom I ask questions works in the hospital.

2. De groente met wie ik kook, is vaak seizoensgroente.

The vegetables I cook with are often seasonal vegetables.

1. De diëtist aan wie ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis. **2.** De groente waarmee ik kook, is vaak seizoensgroente.

3. Exercises

1. Match each word with its definition.

- a. de koolhydraat 1. Je gedraagt je volgens een afspraak of regel, bijvoorbeeld een dieet.
b. zich houden aan 2. Stoppen met een gewoonte of activiteit, zoals snoepen.
c. ophouden met 3. Een voedingsstof waar je lichaam snel energie uit haalt.

a-3 b-1 c-2



2. Company restaurant: 'Eat in balance' week (QR: Audio)

Fill in the gaps: variatie, calorieën, proteïnen, kauwen, koolhydraten, bijkomen, snoepen



Volgende week organiseert het bedrijfsrestaurant een 'Eat in balans'-week. Op de menukaarten staat bij elke maaltijd ongeveer hoeveel (1) _____ je binnenkrijgt en waar de belangrijkste (2) _____ en (3) _____ vandaan komen. Er is extra aandacht voor zuivelproducten en vitamines, omdat veel collega's weinig (4) _____ hebben in hun ontbijt.

De diëtist adviseert om goed te (5) _____ op volkorenproducten en groenten en niet de hele dag te (6) _____. Light- en zero-producten kunnen helpen, maar alleen als je over de dag minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Wie wil afvallen of juist (7) _____, kan zich aanmelden voor een korte check-in, waar je doelen maakt waaraan je je kunt houden.

Next week, the company restaurant is organizing an 'Eat in balance' week. The menus show, for each meal, approximately how many calories you take in and where the main carbohydrates and proteins come from. There is extra attention for dairy products and vitamins, because many colleagues have little variety in their breakfast.

The dietitian advises chewing whole-grain products and vegetables well and not snacking all day. Light and zero products can help, but only if, over the course of the day, you take in less energy than you use. Anyone who wants to lose weight or, on the contrary, gain weight can sign up for a short check-in, where you set goals that you can stick to.

(1) calorieën, (2) koolhydraten, (3) proteïnen, (4) variatie, (5) kauwen, (6) snoepen, (7) bijkomen

1. Welke praktische adviezen geeft de diëtist en welke twee veranderingen zou jij in je eigen ontbijt of lunch kunnen toepassen?

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

1. Ze is met haar dieet begonnen omdat ze de laatste tijd wat is aangekomen.
2. Op haar werk eet ze nu juist meer koek en chocolade om de honger in de middag te verhogen.
3. Ze probeert 's avonds maar één portie koolhydraten te eten.

True False



1-V-2-X-3-V

4. Choose the correct solution

1. Ik ben sinds februari op dieet gegaan, maar ik ben toch drie kilo _____.
(I have been on a diet since February, but I have still gained three kilos.)
a. bijgekamd b. bijgekomen c. bijkomen d. bijgekomen ben
2. Het dieet waar ik me aan _____ gehouden, had te veel calorieën.
(The diet I stuck to had too many calories.)
a. heeft b. ben c. heb d. had
3. Ik ben vorige week _____ met snoepen, omdat ik minder suiker wil eten.
(I stopped snacking last week because I want to eat less sugar.)
a. opgehouden b. opgehoudene c. opgehouden heb
d. ophoud

1. bijgekomen 2. heb 3. opgehouden

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Overleg met diëtist na bloedtest

Sophie (diëtist): *Je bloedwaarden zijn prima, maar je calorie-inname is waarschijnlijk wat hoog, vooral door het snoepen 's middags.*
(Your blood values are fine, but your calorie intake is probably a bit high, especially because of snacking in the afternoon.)

Mark (cliënt): *Klopt, halverwege de middag krijg ik echt honger en dan pak ik vaak iets zoets bij de koffie.*
(That's right, halfway through the afternoon I get really hungry and then I often grab something sweet with my coffee.)

Sophie (diëtist): *Probeer je lunch te combineren met extra proteïne, bijvoorbeeld kip, peulvruchten of een zuivelproduct, en kies voor volkoren koolhydraten; dan blijft je bloedsuiker stabiel.*
(Try combining your lunch with extra protein, for example chicken, legumes or a dairy product, and choose whole-grain carbohydrates; then your blood sugar will stay more stable.)

Mark (cliënt): *Ik dacht juist dat ik koolhydraten moest minderen om af te vallen, anders kom ik weer aan.*
(I actually thought I had to cut back on carbohydrates to lose weight, otherwise I'll gain weight again.)

Sophie (diëtist): *Je hoeft niet te stoppen met koolhydraten, maar beperk de porties en houd balans: veel groenten, genoeg vitamines, en kauw rustig zodat je eerder verzadigd bent.*
(You don't have to stop eating carbohydrates, but limit the portions and keep things balanced: lots of vegetables, enough vitamins, and chew slowly so you feel full sooner.)

1. Welke twee concrete aanpassingen stelt Sophie voor in Marks eetpatroon?
-

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



Ik let erop dat ik voldoende ... binnenkrijg, bijvoorbeeld ... / Ik probeer me te houden aan een balans tussen ... en ... / Het effect hangt af van hoe vaak en hoeveel ik daarvan gebruik

1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag, en hoe zorg je dat je genoeg eiwitten, koolhydraten en vitamines binnenkrijgt?
-
2. Veel mensen gebruiken light- of zero-producten om minder calorieën te nemen — wat vind jij daarvan en denk je dat het helpt bij afvallen of juist niet?
-

7. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

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

Ik merk dat ik de laatste tijd meer zit te **snoepen** en ik wil mijn gewicht weer **in balans houden**. Ik dacht aan: 's ochtends yoghurt of kwark (een **zuivelproduct**) met fruit, 's middags salade met kip of bonen (meer **proteïne**), en 's avonds iets met veel groenten. Minder pasta/rijst (dus minder **koolhydraten**).

Kun jij ook 2-3 ideeën sturen en zeggen welke boodschappen jij doet?

Groet, Sam



Write an appropriate response: *Ik dacht eraan om ... te combineren met ... / Zullen we afspreken dat jij ... doet en ik ...? / Dat zijn gerechten waar ik me deze week goed aan kan houden, omdat ...*

Important verbs	Eten (to eat)	Bijkomen (to regain consciousness)	Ophouden met (to stop)
	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ik	heb gegeten	ben bijgekomen	ben opgehouden met
jij/je	hebt gegeten / hebt gegeten	bent bijgekomen	bent opgehouden met
hij/zij/ze/het	heeft gegeten	is bijgekomen	is opgehouden met
wij/we	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
jullie	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
zij/ze	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met