



## B1.21 Een dieet volgen

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

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

### 1. 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 <i>die/dat</i> <i>(Replacement for die/dat)</i>	Het gerecht <b>waaraan</b> ik bezig ben, is heel gezond. <i>(The dish that I am working on is very healthy.)</i>
	Waar + <i>met / tot -&gt; waarmee/waartoe</i> <i>(Waar + met / tot -&gt; waarmee/waartoe)</i>	Het sportapparaat <b>waarmee</b> ik train, is heel effectief voor mijn spieren. <i>(The exercise equipment with which I train is very effective for my muscles.)</i>
wie	Na een voorzetsel <i>(After a preposition)</i>	De man met <b>wie</b> mijn zus getrouwd is, is een kok. <i>(The man whom my sister is married to is a chef.)</i>
	Als meewerkend voorwerp <i>(As an indirect object)</i>	De man aan <b>wie</b> ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. <i>(The man to whom I gave nutrition advice is my cousin.)</i>
	wie + <i>z'n / d'r (wie + his / her)</i>	De vrouw <b>wie d'r</b> 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>

1. Het dieet \_\_\_\_\_ ik me deze maand aan houd, bevat minder calorieën.  
a. die      b. waaraan      c. waarmee      d. aan wie
2. De diëtist \_\_\_\_\_ ik vragen stelde, zei dat ik meer proteïnen moet eten.  
a. aan wie      b. waar      c. waaraan      d. aan dat

1. waaraan 2. aan wie

### Rewrite the phrases

1. Ik gebruik een app. Met die app tel ik mijn calorieën.

---

*(I use an app with which I count my calories.)*

2. Dit is het sportprogramma. Aan dat sportprogramma houd ik me drie keer per week.

---

*(This is the exercise program that I stick to three times a week.)*

3. Ik heb een afspraak met de diëtist. Met de diëtist bespreek ik mijn doelen.

---

*(I have an appointment with the dietitian with whom I discuss my goals.)*

## 2. Exercises



### 1. Match each word with its definition.

- |                     |   |
|---------------------|---|
| a. de koolhydraat   | 1. Het gevoel dat je moet eten, bijvoorbeeld halverwege de middag na sport. |
| b. de proteïne      | 2. Zorgen dat iets niet te veel of te weinig is, zoals je voedingspatroon.  |
| c. zich houden aan  | 3. Bouwstof die spieren helpt herstellen, te vinden in vis of peulvruchten. |
| d. in balans houden | 4. Doen wat afgesproken is, zoals het dieet waaraan je je elke dag houdt.   |
| e. de honger        | 5. Voedingsstof die snel energie geeft, bijvoorbeeld in brood of pasta.     |

a-5 b-3 c-4 d-2 e-1

### 2. Canteen update: more variety on your plate (Audio available in app)

**Fill in the gaps:** honger, één, in balans houden, vitamines, afvallen, variëren, gewichtstoename, bijkomen, koolhydraten, calorieën, proteïnen

Vanaf volgende maand biedt onze kantine meer opties voor collega's die hun voeding \_\_\_\_\_ willen. Bij elk gerecht staat een korte uitleg over \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_. Zo kun je makkelijker combineren met sport of een drukke werkdag. We raden aan om te \_\_\_\_\_ : kies niet elke dag hetzelfde zuivelproduct en neem liever fruit dan te snoepen.

Let ook op porties. Wie wil \_\_\_\_\_ , kan zich beperken tot \_\_\_\_\_ warme maaltijd per dag en verder kiezen voor salade of soep. Wie juist wil \_\_\_\_\_ , kan extra volkorenbrood of yoghurt nemen. Halverwege de maand volgt een korte online check-in, waar je vragen kunt stellen over \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ .

*Starting next month, our canteen will offer more options for colleagues who want to keep their diet balanced. Each dish includes a short explanation of calories, carbohydrates, proteins and vitamins. This makes it easier to combine with sports or a busy workday. We recommend varying your choices: don't pick the same dairy product every day and choose fruit instead of snacking on sweets.*

*Also pay attention to portion sizes. Anyone who wants to lose weight can limit themselves to one hot meal per day and otherwise choose salad or soup. Anyone who wants to gain weight can take extra whole-grain bread or yogurt. Midway through the month there will be a short online check-in, where you can ask questions about hunger and weight gain.*

1. Welke aanpassingen aan je dagelijkse eetpatroon zou jij maken na het lezen van dit bericht, en waarom?

\_\_\_\_\_

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

- |   | True                     | False                    |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ze is begonnen haar eetgewoonte te veranderen omdat haar gewicht toenam.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Op het werk is ze helemaal gestopt met een tussendoortje in de middag.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bij het avondeten kiest ze slechts één portie koolhydraten en veel groente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Read the dialogue and answer the questions

**Diëtist Marieke:** *Vertel eens: wat eet je op een gewone werkdag en wat is je doel — afvallen of op gewicht blijven?*

*(Tell me: what do you eat on a normal workday and what is your goal — losing weight or maintaining your weight?)*

**Cliënt Tom:** *Ik wil afvallen. Ik ontbijt vaak met yoghurt, maar rond vier uur krijg ik honger en ga ik snoepen. Daarna merk ik weer toename van mijn gewicht.*

*(I want to lose weight. I often have yogurt for breakfast, but around four o'clock I get hungry and start snacking. After that I notice my weight goes up again.)*

**Diëtist Marieke:** *Oké. Probeer je ontbijt te variëren: een zuivelproduct is prima, maar combineer het met havermost of fruit; dan krijg je meer koolhydraten en vitamines en blijf je langer vol.*

*(Okay. Try varying your breakfast: a dairy product is fine, but combine it with oatmeal or fruit; then you'll get more carbohydrates and vitamins and you'll stay full longer.)*

**Cliënt Tom:** *En het avondeten? Ik eet vaak pasta, maar ik weet niet goed hoe ik dat in balans houd.*

*(And dinner? I often eat pasta, but I don't really know how to keep that balanced.)*

**Diëtist Marieke:** *Houd de portie pasta iets kleiner en verhoog de proteïne, bijvoorbeeld kip of linzen, en voeg veel groente toe. Als je op dieet gaat, probeer je je eraan te houden: stop halverwege niet met je plan, maar beperk snoepen bijvoorbeeld tot één of twee momenten per week.*

*(Keep the portion of pasta a bit smaller and increase the protein, for example chicken or lentils, and add lots of vegetables. If you start a diet, try to stick to it: don't stop your plan halfway through, but limit snacking, for example, to one or two moments per week.)*

1. Welke twee concrete veranderingen stelt Marieke voor en waarom?  
\_\_\_\_\_
2. Tom zegt dat hij halverwege vaak afhaakt. Wat is volgens jou het probleem en welke oplossing past hierbij?  
\_\_\_\_\_

## 5. WhatsApp

Hoi! Heb jij even tijd om mee te denken over mijn lunch?

Ik merk dat ik de laatste weken wat ben **bijkomen** en ik wil weer meer **in balans** eten. In de middag heb ik snel **honger** en dan ga ik vaak **snoepen**.

Ik wil een simpel plan maken met genoeg **proteïnen** en **vitamines**, maar niet te veel **koolhydraten**. Heb jij tips voor een lunch die je makkelijk kunt meenemen? En wil je morgen rond 12:00 even samen kijken wat we kunnen halen bij de supermarkt?

Groet, Eva



**Write an appropriate response:** *Ik herken wat je zegt, want ... / Een lunch waar ik me goed aan kan houden is ... / Morgen om 12:00 kan ik wel, maar ...*

### Important verbs

#### **Bijkomen** (to regain consciousness)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ben bijgekomen

bent bijgekomen

is bijgekomen

zijn bijgekomen

zijn bijgekomen

zijn bijgekomen

#### **Ophouden met** (to stop)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ben opgehouden met

bent opgehouden met

is opgehouden met

zijn opgehouden met

zijn opgehouden met

zijn opgehouden met

ik

jij/je

hij/zij/ze/het

wij/we

jullie

zij/ze