

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

*¡Comer sano es el mejor médico!*



1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
  - a. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
  - b. Groenten vermijden en alleen fruit eten
  - c. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
  - d. Maximaal één stuk fruit per week 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 soms tegengestelde dieetadviezen zijn
  - b. Omdat niemand over gezond eten praat
  - c. Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
  - d. Omdat er te weinig informatie over eten is
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-a 2-d 3-a 4-b**

## 2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

### Gezond eten en verwarrende adviezen

*Comer sano y consejos confusos*

- Sem:** Oh, wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(¡Oh, guau, qué sano comes: verduras, fruta y pescado!)*
- Lynn:** Ik eet gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(Como de forma saludable, pero a veces encuentro confusos los consejos sobre alimentación.)*
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend, dat hoor ik vaak. *(Sí, mucha gente considera confusos esos consejos sobre alimentación; eso lo oigo a menudo.)*
- Lynn:** Als ik eet wat het Voedingscentrum zegt, eet ik veel groenten en weinig vet. *(Si sigo lo que dice el Voedingscentrum, como muchas verduras y poca grasa.)*
- Sem:** Precies, ze zeggen: veel groenten eten, twee stukken fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Exacto, dicen: comer mucha verdura, dos piezas de fruta, lácteos y un puñado de frutos secos cada día.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(En efecto. En cuanto a los lácteos, suelo tomar leche o yogur.)*
- Sem:** Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel eet. *(Algunos dietistas, en cambio, dicen que es mejor no consumir lácteos.)*
- Lynn:** Dat klopt, en dat is wat mij soms in de war maakt. *(Es cierto, y eso es lo que a veces me confunde.)*

**Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet en toch val ik niet af.

*(A mí también me resulta difícil. A veces pienso que como sano y, sin embargo, no bajo de peso.)*

**Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders.

*(¿Qué significa realmente comer sano? Eso es distinto para cada persona.)*

**Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en je voeding af te wisselen.

*(Lo mejor es escuchar a tu propio cuerpo y variar tu alimentación.)*

**Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn.

*(Por ahora me ceñiré a mis verduras, fruta y pescado. Eso no puede ser malo.)*

1. Wat is de korte instructie voor de student?

a. Lees de dialoog en zoek alle woorden op in een woordenboek.

c. Lees de dialoog en vertaal alle zinnen naar je moedertaal.

2. Wat valt Sem als eerste op aan wat Lynn eet?

a. Hij ziet dat ze een streng dieet volgt zonder tussendoortjes.

c. Hij ziet dat ze veel frisdrank drinkt.

b. Luister naar de dialoog en schrijf een e-mail aan een diëtist.

d. Lees de dialoog en beantwoord de meerkeuzevragen over gezonde voeding.

b. Hij ziet dat ze helemaal geen lunch heeft.

d. Hij ziet dat ze groenten, fruit en vis eet.

**1-d 2-d**