

## A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



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

<b>Het tussendoortje</b>	<i>(La merienda)</i>	<b>Evenwichtig</b>	<i>(Equilibrado)</i>
<b>De frisdrank</b>	<i>(El refresco)</i>	<b>Typisch</b>	<i>(Típico)</i>
<b>Het dieet</b>	<i>(La dieta)</i>	<b>Afvallen</b>	<i>(Perder peso)</i>
<b>Het ingrediënt</b>	<i>(El ingrediente)</i>	<b>Hydrateren</b>	<i>(Hidratar)</i>
<b>De vegetariër</b>	<i>(El vegetariano)</i>	<b>Zich wegen</b>	<i>(Pesarse)</i>
<b>Gezond eten</b>	<i>(Comer sano)</i>	<b>Een sport beoefenen</b>	<i>(Practicar un deporte)</i>
<b>Vegetarisch</b>	<i>(Vegetariano)</i>		

### 1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.



1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
  - a. Maximaal één stuk fruit per week eten
  - b. Alleen in het weekend groenten en fruit 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 er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
  - b. Omdat er te weinig informatie over eten is
  - c. Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
  - d. Omdat niemand over gezond eten praat
4. Wat zeggen sommige diëtisten over zuivel en eieren?
  - a. Je moet geen zuivel en geen eieren eten omdat dat het lichaam zou verzuren
  - b. Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten
  - c. Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed
  - d. Je moet veel zuivel en eieren eten om af te vallen

1-d 2-a 3-a 4-a

### 2. Gramática: Pronombres relativos (die, dat, wat, wie)



Une dos oraciones con die, dat, wat, wie.

1. Un pronombre relativo conecta una oración o subordinada con una palabra o parte de la oración anterior.
2. Los usas para decir algo sobre personas, animales o cosas.
3. Usa el pronombre relativo correcto mirando si se trata de un de-woord o un het-woord y si es singular o plural.

	<b>de-woord</b> ((palabra con de))	<b>het-woord</b> ((palabra con het))
	die ((que))	dat ((que))
<b>Enkelvoud</b> ((singular))	De persoon <b>die</b> je daar ziet, is vegetarisch. (La persona que ves allí es vegetariana.)	Het dieet <b>dat</b> ik volg, is evenwichtig. (La dieta que sigo es equilibrada.)
	die ((que))	die ((que))
<b>Meervoud</b> ((plural))	De snacks <b>die</b> ik kocht, zijn gezond. (Los snacks que compré son saludables.)	De ingrediënten <b>die</b> je toevoegt, zijn verkeerd. (Los ingredientes que añades son incorrectos.)

- 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

### Reescribe las frases

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

(Ik heb een dieet dat heel streng is.)

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

(Ik zoek een diëtist die goed naar mijn klachten luistert.)

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

(Ik eet nu minder snacks die vroeger altijd erg vet waren.)

### 3.Ejercicios



#### 1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- |                  |   |
|------------------|---|
| 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. Boletín de la cafetería de la empresa: Semana saludable (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** 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.

*La próxima semana la cafetería de nuestra oficina organiza una semana saludable. Cada día habrá un menú diferente en el tablero que te ayuda a comer de forma **saludable** . El lunes habrá pasta vegetariana con muchas verduras. El martes puedes elegir salmón con ensalada. El miércoles serviremos una sopa de lentejas que aporta una sensación de **saciedad** durante mucho tiempo.*

*Queremos que los compañeros beban menos **refrescos** . Por eso el agua con limón es gratis. Así puedes **hidratarte** bien durante la jornada laboral. Como **tentempié** , a partir de ahora solo vendemos fruta y un puñado de frutos secos. La **dieta** que ofrecemos no es estricta, pero sí **equilibrada** : sigues comiendo rico, pero también de forma responsable. Quien practique **deporte** recibe el viernes un 10% de descuento en el almuerzo.*

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

---

2. Waarom geeft de kantine gratis water met citroen?

---

### 3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

	Verdadero	Falso
De spreker wil een evenwichtig weekmenu dat gezonder is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De spreker zegt dat zij elke dag vegetarisch wil eten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De spreker wil één keer per week gaan wegen en opnieuw sporten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### 4. Elige la solución correcta

- Vroeger \_\_\_\_\_ ik drie keer per week met een collega die ook wilde afvallen. *(Antes solía hacer deporte tres veces por semana con un compañero que también quería perder peso.)*

a. sport      b. gesport      c. sportte      d. sportten
- We hadden een schema dat we elke maandag, woensdag en vrijdag samen \_\_\_\_\_. *(Teníamos un horario: los lunes, miércoles y viernes hacíamos ejercicio juntos.)*

a. sport      b. sportte      c. gesport      d. sportten
- Op zondag \_\_\_\_\_ ik mezelf altijd op de weegschaal die in de badkamer stond. *(Los domingos siempre me pesaba en la báscula que estaba en el cuarto de baño.)*

a. woogen      b. woog      c. woogde      d. wogen

1. sportte 2. sportten 3. woog

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

**Collega Fatima:** *Zullen we deze week een beetje gezonder eten tijdens de lunch?*  
*(¿Comemos un poco más sano esta semana en el almuerzo?)*

**Jij:** *Ja, goed idee, ik wil graag afvallen en minder frisdrank drinken.*  
*(Sí, buena idea. Quiero perder peso y beber menos refrescos.)*

**Collega Fatima:** *Ik neem morgen een salade mee met gezonde ingrediënten, wil jij ook zoiets?*  
*(Mañana llevaré una ensalada con ingredientes saludables, ¿tú también quieres algo así?)*

**Jij:** *Ja graag, dan koop ik nog fruit als tussendoortje en een fles water om goed te hydrateren.*  
*(Sí, por favor. Entonces compraré fruta como tentempié y una botella de agua para mantenerme bien hidratado.)*

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. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

*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. Correo electrónico

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



**Escribe una respuesta adecuada:** *Bedankt voor je e-mail over het weekmenu. / Normaal eet ik op een werkdag ... / Een gezonde lunch die ik lekker vind, is ...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbos importantes

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

### Sporten (hacer deporte)

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

### Wegen (pesar)

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