

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



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

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

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

*Mucha gente se confunde por los **consejos alimentarios**. El Centro de Nutrición aconseja comer muchas **verduras** y fruta y también leche o **yogur**. Un puñado de frutos secos y **poca grasa** suelen formar parte de comer sano. Aun así, existen dietas que dan otro consejo, y eso genera incertidumbre.*

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

1-b 2-a

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



Conecta dos frases con die, dat, wat, wie.

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

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

Wie y wat son pronombres relativos que se usan de forma independiente. Por ejemplo: Wie veel sport, is gezond.

Usa wat después de palabras indefinidas como alles o iets.

- Het dieet _____ ik je aanraad, is evenwichtig en past bij je werkritme. (La dieta que te recomiendo es equilibrada y se adapta a tu ritmo de trabajo.)
a. wat b. die c. wie d. dat
- De frisdrank _____ je elke middag drinkt, bevat veel suiker. (El refresco que bebes cada tarde contiene mucho azúcar.)
a. wie b. die c. wat d. dat

1. dat 2. die

Reescribe las frases (QR: IA+)



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

(Trabajo con un compañero que habla bien neerlandés.)

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

(Sigo una dieta que no es tan estricta.)

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

(Las fiambreras que uso en la oficina son de vidrio.)

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. Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 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. Noticias de la empresa: almuerzo en la cantina (QR: Audio)

Rellena los huecos: 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.

A partir de la próxima semana, nuestra cantina tendrá un nuevo menú de almuerzo. Hay cada día una sopa vegetariana y una ensalada con verduras de temporada. En cada plato aparecen los ingredientes, para que puedas elegir si sigues una dieta o no comes carne.

Pedimos a los compañeros que compren menos refrescos y que elijan agua con más frecuencia. El agua ayuda a hidratarse, sobre todo si haces deporte. Toma como tentempié fruta o frutos secos. Los productos con mucho azúcar aparecerán menos en el surtido.

(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. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. Ze plant haar maaltijden voor de week omdat ze gezonder wil eten.
2. Ze blijft op kantoor frisdrank drinken omdat ze dat gezonder vindt dan water.
3. Ze eet elke dag vegetarisch omdat ze vegetariër is.

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Elige la solución correcta

1. De collega die in de pauze met mij meeliep,
_____ vorig jaar nog elke week. *(El compañero que caminó conmigo durante la pausa hacía deporte todavía cada semana el año pasado.)*
a. sportte b. gesport c. sporten d. sport
2. Het dieet dat ik vorige maand probeerde, werkte niet,
want ik _____ elke dag. *(La dieta que probé el mes pasado no funcionó, porque me pesaba todos los días.)*
a. weegde b. gewogen c. woog d. weeg
3. De ingrediënten die de diëtist uitlegde, hielpen mij, want
ik _____ meer en dronk minder frisdrank. *(Los ingredientes que explicó el dietista me ayudaron, porque hacía más deporte y bebía menos refrescos.)*
a. gesport b. sportte c. sport d. sporttede

1. sportte 2. woog 3. sportte

5. Juego de rol - diálogos (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.*
(Hola Mark, ¿qué llevas esta semana para el almuerzo? Quiero comer un poco más sano, pero siempre termino cogiendo bocadillos de la cantina.)
- 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.*
(Intento hacerlo de forma más equilibrada: por la noche preparo una ensalada con garbanzos y verduras, y como tentempié llevo una pieza de fruta.)
- 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.*
(Buena idea. Yo también bebo refrescos demasiado a menudo en la oficina. Quiero beber más agua, así que llevo una botella grande para hidratarme mejor.)
- Mark (collega):** *Ja, dat helpt echt. Ik ben trouwens vegetariër, dus ik kies vaak vegetarisch: bijvoorbeeld feta of tofu als ingrediënt.*
(Sí, eso ayuda de verdad. Por cierto, soy vegetariano, así que a menudo elijo opciones vegetarianas: por ejemplo, feta o tofu como ingrediente.)
- Sanne (collega):** *Top. Zullen we voor maandag en dinsdag alvast een menu maken, zodat we niet last-minute iets typisch ongezonds pakken?*
(Genial. ¿Hacemos ya un menú para el lunes y el martes, para no coger a última hora algo típicamente poco saludable?)

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

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escribe una respuesta adecuada: *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 ...*

Verbos importantes

Sporten (*hacer deporte*)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)

| | |
|----------------|----------|
| ik | sportte |
| jij/je | sportte |
| hij/zij/ze/het | sportte |
| wij/we | sportten |
| jullie | sportten |
| zij/ze | sportten |

Wegen (*pesar*)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)

| |
|--------|
| weegde |
| weegde |
| woog |
| wogen |
| woog |
| wogen |