

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



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

Het tussendoortje	<i>(La merienda)</i>	Evenwichtig	<i>(Equilibrado)</i>
De frisdrank	<i>(El refresco)</i>	Typisch	<i>(Típico)</i>
Het dieet	<i>(La dieta)</i>	Afvallen	<i>(Perder peso)</i>
Het ingrediënt	<i>(El ingrediente)</i>	Hydrateren	<i>(Hidratar)</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>
Vegetarisch	<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. Groenten vermijden en alleen fruit eten
 - b. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
 - c. Maximaal één stuk fruit per week eten
 - d. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
2. Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
 - a. Je mag nooit vlees of vis eten
 - b. Je moet alleen vlees eten als je wilt afvallen
 - c. Je eet wat vaker vis en minder vlees
 - d. Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
3. Waarom raken mensen soms in de war van dieetadviezen?
 - a. Omdat er te weinig informatie over eten is
 - b. Omdat niemand over gezond eten praat
 - c. Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
 - d. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
4. Wat zeggen sommige diëtisten over zuivel en eieren?
 - a. Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed
 - b. Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten
 - c. Je moet veel zuivel en eieren eten om af te vallen
 - d. Je moet geen zuivel en geen eieren eten omdat dat het lichaam zou verzuren

1-d 2-c 3-d 4-d

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.

	de-woord ((palabra con de))	het-woord ((palabra con 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 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