

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

Manger sainement est le meilleur médecin !

<https://app.colanguage.com/fr/neerlandais/dialogues/dieet>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=fDaormSAVHk&start=37&end=140>

Deetadviezen	(Conseils alimentaires)	De Vis	(Le poisson)
De Gezonde Voeding	(Alimentation saine)	Een Handje Noten	(Une poignée de noix)
Het Dieet	(Le régime)	Weinig Vet	(Peu de matières grasses)
Gezond Eten	(Manger sainement)	De Melk	(Le lait)
De Diëtisten	(Les diététiciens)	De Yoghurt	(Le yaourt)
De Groenten	(Les légumes)	De Zuivel	(Les produits laitiers)
De Stukken Fruit	(Les fruits (portions))	De Eieren	(Les œufs)
Het Vlees	(La viande)		

1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
 - a. Groenten vermijden en alleen fruit eten
 - b. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
 - c. Maximaal één stuk fruit per week eten
 - d. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
2. Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
 - a. Je mag nooit vlees of vis eten
 - b. Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
 - c. Je moet alleen vlees eten als je wilt afvallen
 - 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
 - b. Omdat niemand over gezond eten praat zijn
 - 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 moet veel zuivel en eieren eten om af te vallen
 - b. Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed
 - c. Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten
 - d. Je moet geen zuivel en geen eieren eten omdat dat het lichaam zou verzuren

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

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Gezond eten en verwarringe adviezen

Manger sainement et conseils déroutants

Sem: Oh, wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! (Oh, waouh, comme tu manges sainement : des légumes, des fruits et du poisson !)

- Lynn:** Ik eet gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend.
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend, dat hoor ik vaak.
- Lynn:** Als ik eet wat het Voedingscentrum zegt, eet ik veel groenten en weinig vet.
- Sem:** Precies, ze zeggen: veel groenten eten, twee stukken fruit, zuivel en elke dag een handje noten.
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt.
- Sem:** Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel eet.
- Lynn:** Dat klopt, en dat is wat mij soms in de war maakt.
- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet en toch val ik niet af.
- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders.
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en je voeding af te wisselen.
- Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn.
- (*Je mange sainement, mais parfois je trouve les conseils alimentaires déroutants.*)
- (*Oui, beaucoup de gens trouvent les conseils alimentaires déroutants, je l'entends souvent.*)
- (*Si je mange ce que recommande le Centre de Nutrition, je mange beaucoup de légumes et peu de matières grasses.*)
- (*Exactement, ils disent : manger beaucoup de légumes, deux portions de fruits, des produits laitiers et une poignée de noix chaque jour.*)
- (*En effet. Pour les produits laitiers, je prends souvent du lait ou du yaourt.*)
- (*Certains diététiciens disent au contraire qu'il vaut mieux ne pas consommer de produits laitiers.*)
- (*C'est vrai, et c'est ce qui me trouble parfois.*)
- (*Je trouve ça difficile aussi. Parfois je pense que je mange sainement et pourtant je ne perds pas de poids.*)
- (*Que signifie vraiment bien manger ? Cela diffère d'une personne à l'autre.*)
- (*Le mieux est d'écouter son propre corps et de varier son alimentation.*)
- (*Pour l'instant, je garde mes légumes, mes fruits et mon poisson. Ça ne peut pas faire de mal.*)

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 beantwoord de meerkeuzevragen over gezonde voeding.
2. Wat valt Sem als eerste op aan wat Lynn eet?
 - a. Hij ziet dat ze helemaal geen lunch heeft.
 - c. Hij ziet dat ze groenten, fruit en vis eet.
 - b. Lees de dialoog en vertaal alle zinnen naar je moedertaal.
 - d. Luister naar de dialoog en schrijf een e-mail aan een diëtist.
 - b. Hij ziet dat ze veel frisdrank drinkt.
 - d. Hij ziet dat ze een streng dieet volgt zonder tussendoortjes.

1-c 2-c