

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

Manger sainement est le meilleur médecin !



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.

*Beaucoup de gens se sentent perdus à cause des **conseils alimentaires**. Le Centre de nutrition conseille de manger beaucoup de **légumes** et de fruits, et aussi du lait ou du **yaourt**. Une poignée de noix et **peu de matières grasses** font souvent partie d'une alimentation saine. Pourtant, il existe des régimes qui donnent d'autres conseils, et cela crée de l'incertitude.*

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

1-c 2-b

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Gezond eten is het beste dieet! Of niet? Discussie onder vrienden.

Manger sainement est le meilleur régime ! Ou pas ? Discussion entre amis.

- Sem:** Oh wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(Oh wauw, comme tu manges sainement : des légumes, des fruits et du poisson !)*
- Lynn:** Ik eet best gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(Je mange plutôt sainement, mais parfois je trouve les conseils alimentaires déroutants.)*
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend. Dat hoor ik vaak. *(Oui, beaucoup de gens trouvent les conseils alimentaires déroutants. J'entends ça souvent.)*
- Lynn:** Als ik eet zoals het Voedingscentrum zegt, is het: dit wel en dat minder, bijvoorbeeld vet. *(Si je mange comme le recommande le Centre de nutrition, c'est : ceci oui et cela moins, par exemple les graisses.)*
- Sem:** Precies. Ze zeggen: veel groenten, twee stuks fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Exactement. Ils disent : beaucoup de légumes, deux fruits, des produits laitiers et chaque jour une poignée de noix.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(En effet. Pour les produits laitiers, je prends souvent du lait ou du yaourt.)*
- Sem:** Maar sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen. *(Mais certains diététiciens disent justement que tu ferais mieux de ne pas prendre de produits laitiers.)*
- Lynn:** Dat klopt, en dat brengt mij soms in de war. *(C'est vrai, et ça me perturbe parfois.)*

- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet, maar ik val toch niet af. *(Je trouve ça difficile aussi. Parfois je pense que je mange sainement, mais je ne perds quand même pas de poids.)*
- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. *(Qu'est-ce que manger sainement signifie au juste ? C'est différent pour chacun.)*
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en af te wisselen. *(Le mieux, c'est d'écouter son propre corps et de varier.)*
- Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn. *(Pour l'instant, je reste sur mes légumes, mes fruits et mon poisson. Ça ne peut pas être mauvais.)*

1. Waarom vindt Lynn eetadviezen soms verwarrend? *(Pourquoi Lynn trouve-t-elle parfois les conseils alimentaires déroutants ?)*
- a. Omdat het Voedingscentrum zegt dat je alleen vegetarisch mag eten. b. Omdat verschillende experts andere dingen zeggen, bijvoorbeeld over zuivel.
- c. Omdat ze nooit groenten eet en dat wil veranderen. d. Omdat ze elke dag frisdrank moet drinken om goed te hydrateren.
2. Wat zegt Sem over afvallen? *(Que dit Sem à propos de la perte de poids ?)*
- a. Hij sport nooit en daarom wil hij op dieet. b. Hij denkt dat hij gezond eet, maar hij valt toch niet af.
- c. Hij valt snel af als hij een handje noten eet. d. Hij weegt zich elke dag en dat helpt altijd.

1-b 2-b

3. Tu prépares un menu hebdomadaire pour toi et ta famille et tu veux manger plus sainement et de manière plus durable.

Tâche: Schrijf drie tips voor gezond en duurzaam eten en geef per tip één voorbeeld van een gerecht of ingrediënt voor deze week.

URL: Voedingscentrum

Use in your answer: Schijf van Vijf / gezond / duurzaam / recepten / vegetarisch / ingrediënten