

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

- Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
 - Groenten vermijden en alleen fruit eten
 - Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
 - Maximaal één stuk fruit per week eten
 - Alleen in het weekend groenten en fruit eten
- Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
 - Je mag nooit vlees of vis eten
 - Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
 - Je moet alleen vlees eten als je wilt afvallen
 - Je eet wat vaker vis en minder vlees
- Waarom raken mensen soms in de war van dieetadviezen?
 - Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
 - Omdat niemand over gezond eten praat
 - Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
 - Omdat er te weinig informatie over eten is
- Wat zeggen sommige diëtisten over zuivel en eieren?
 - Je moet veel zuivel en eieren eten om af te vallen
 - Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed
 - Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten
 - 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 verwarrende 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. *(Je mange 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, je l'entends souvent.)*
- Lynn:** Als ik eet wat het Voedingscentrum zegt, eet ik veel groenten en weinig vet. *(Si je mange ce que recommande le Centre de Nutrition, je mange beaucoup de légumes et peu de matières grasses.)*
- Sem:** Precies, ze zeggen: veel groenten eten, twee stukken fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Exactement, ils disent : manger beaucoup de légumes, deux portions de fruits, des produits laitiers et une poignée de noix chaque jour.)*
- 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:** Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel eet. *(Certains diététiciens disent au contraire qu'il vaut mieux ne pas consommer de produits laitiers.)*
- Lynn:** Dat klopt, en dat is wat mij soms in de war maakt. *(C'est vrai, et c'est ce qui me trouble parfois.)*
- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet en toch val ik niet af. *(Je trouve ça difficile aussi. Parfois je pense que je mange sainement et pourtant je ne perds pas de poids.)*
- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. *(Que signifie vraiment bien manger ? Cela diffère d'une personne à l'autre.)*
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en je voeding af te wisselen. *(Le mieux est d'écouter son propre corps et de varier son alimentation.)*
- Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn. *(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?

- Lees de dialoog en zoek alle woorden op in een woordenboek.
- Lees de dialoog en beantwoord de meerkeuzevragen over gezonde voeding.

2. Wat valt Sem als eerste op aan wat Lynn eet?

- Hij ziet dat ze helemaal geen lunch heeft.
- 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.