

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

Manger sainement est le meilleur médecin !



1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
 - a. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
 - b. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
 - c. Groenten vermijden en alleen fruit eten
 - d. Maximaal één stuk fruit per week eten
2. Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
 - a. Je eet wat vaker vis en minder vlees
 - b. Je mag nooit vlees of vis eten
 - c. Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
 - d. Je moet alleen vlees eten als je wilt afvallen
3. Waarom raken mensen soms in de war van dieetadviezen?
 - a. Omdat niemand over gezond eten praat
 - b. Omdat er te weinig informatie over eten is
 - c. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
 - d. Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
4. Wat zeggen sommige diëtisten over zuivel en eieren?
 - a. Je moet veel zuivel en eieren eten om af te vallen
 - b. Je moet geen zuivel en geen eieren eten omdat dat het lichaam zou verzuren
 - c. Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed
 - d. Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten

1-a 2-a 3-c 4-b

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?

- a. Lees de dialoog en vertaal alle zinnen naar je moedertaal.
- c. Lees de dialoog en beantwoord de meerkeuzevragen over gezonde voeding.

- b. Luister naar de dialoog en schrijf een e-mail aan een diëtist.
- d. Lees de dialoog en zoek alle woorden op in een woordenboek.

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

- a. Hij ziet dat ze een streng dieet volgt zonder tussendoortjes.
- c. Hij ziet dat ze helemaal geen lunch heeft.

- b. Hij ziet dat ze veel frisdrank drinkt.
- d. Hij ziet dat ze groenten, fruit en vis eet.

1-c 2-d