

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



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

Het tussendoortje	<i>(L'en-cas)</i>	Vegetarisch	<i>(Végétarien)</i>
Het dieet	<i>(Le régime)</i>	Typisch	<i>(Typique)</i>
De frisdrank	<i>(La boisson gazeuse)</i>	Hydrateren	<i>(S'hydrater)</i>
Het ingrediënt	<i>(L'ingrédient)</i>	Zich wegen	<i>(Se peser)</i>
De vegetariër	<i>(Le végétarien)</i>	Afvallen	<i>(Maigrir)</i>
Gezond eten	<i>(Manger sainement)</i>	Een sport beoefenen	<i>(Pratiquer un sport)</i>
Evenwichtig	<i>(Équilibré)</i>		

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (QR: Audio)



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. \p>*

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

1-d 2-d

2. Grammaire: Pronoms relatifs (die, dat, wat, wie)



Relie deux phrases avec die, dat, wat, wie.

1. Un pronom relatif relie une phrase ou une subordonnée à un mot ou à un groupe de mots précédent.
2. On les utilise pour dire quelque chose sur des personnes, des animaux ou des choses.
3. Utilise le bon pronom relatif en regardant s'il s'agit d'un de-woord ou d'un het-woord, et si c'est au singulier ou au pluriel.

	de-woord (le nom en de)	het-woord (le nom en het)
Enkelvoud (singulier)	die (qui / que) De persoon die je daar ziet, is vegetarisch. (La personne que tu vois là-bas est végétarienne.)	dat (qui / que) Het dieet dat ik volg, is evenwichtig. (Le régime que je suis est équilibré.)
Meervoud (pluriel)	die (qui / que) De snacks die ik kocht, zijn gezond. (Les snacks que j'ai achetés sont sains.)	die (qui / que) De ingrediënten die je toevoegt, zijn verkeerd. (Les ingrédients que tu ajoutes ne sont pas les bons.)

Wie et wat sont des pronoms relatifs qui s'utilisent de manière autonome. Par exemple : Wie veel sport, is gezond.

Utilise wat après des mots indéfinis comme alles ou iets.

- Het dieet _____ ik je aanraad, is evenwichtig en past bij je werkritme. (Le régime que je te conseille est équilibré et s'adapte à ton rythme de travail.)
a. wat b. die c. wie d. dat
- De frisdrank _____ je elke middag drinkt, bevat veel suiker. (Le soda que tu bois chaque après-midi contient beaucoup de sucre.)
a. wie b. die c. wat d. dat

1. dat 2. die

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



- Ik werk met een collega. De collega spreekt goed Nederlands.

(Je travaille avec un collègue qui parle bien néerlandais.)

- Ik volg een dieet. Het dieet is niet zo streng.

(Je suis un régime qui n'est pas si strict.)

- De lunchboxen zijn van glas. Ik gebruik de lunchboxen op kantoor.

(Les boîtes à lunch que j'utilise au bureau sont en verre.)

1. Ik werk met een collega die goed Nederlands spreekt. 2. Ik volg een dieet dat niet zo streng is. 3. De lunchboxen die ik op kantoor gebruik, zijn van glas.

3. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| a. het dieet | 1. iemand die geen vlees eet |
| b. het ingrediënt | 2. wat je toevoegt |
| c. de vegetariër | 3. op de weegschaal staan |
| d. zich wegen | 4. het eetpatroon |

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



2. Actualités de l'entreprise : déjeuner à la cantine (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: ingrediënten, frisdrank, vegetarische, hydrateren, dieet, tussendoortje



Vanaf volgende week heeft onze kantine een nieuwe lunchkaart. Er is elke dag een (1) _____ soep en een salade met seizoensgroenten. Bij elk gerecht staan de (2) _____, zodat je kunt kiezen als je een (3) _____ volgt of geen vlees eet.

We vragen collega's om minder (4) _____ te kopen en vaker water te nemen. Water helpt bij (5) _____, vooral als je sport. Neem als (6) _____ fruit of noten. Producten met veel suiker komen minder in het assortiment.

À partir de la semaine prochaine, notre cantine aura une nouvelle carte de déjeuner. Il y a chaque jour une soupe végétarienne et une salade avec des légumes de saison. Pour chaque plat, les ingrédients sont indiqués, afin que tu puisses choisir si tu suis un régime ou si tu ne manges pas de viande.

Nous demandons aux collègues d'acheter moins de boissons gazeuses et de prendre plus souvent de l'eau. L'eau aide à s'hydrater, surtout si tu fais du sport. Prends comme en-cas des fruits ou des noix. Les produits contenant beaucoup de sucre seront moins présents dans l'assortiment.

(1) vegetarische, (2) ingrediënten, (3) dieet, (4) frisdrank, (5) hydrateren, (6) tussendoortje

1. Welke veranderingen in de kantine vind jij handig en wat neem jij meestal als lunch of tussendoortje?
-

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ze plant haar maaltijden voor de week omdat ze gezonder wil eten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ze blijft op kantoor frisdrank drinken omdat ze dat gezonder vindt dan water. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ze eet elke dag vegetarisch omdat ze vegetariër is. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X

Vrai Faux



4. Choisissez la bonne solution

1. De collega die in de pauze met mij meeliep,
_____ vorig jaar nog elke week. *(Le collègue qui marchait avec moi pendant la pause faisait encore du sport chaque semaine l'année dernière.)*
a. sportte b. gesport c. sporten d. sport
2. Het dieet dat ik vorige maand probeerde, werkte niet,
want ik _____ elke dag. *(Le régime que j'ai essayé le mois dernier ne fonctionnait pas, parce que je me pesais tous les jours.)*
a. weegde b. gewogen c. woog d. weeg
3. De ingrediënten die de diëtist uitlegde, hielpen mij, want
ik _____ meer en dronk minder frisdrank. *(Les ingrédients que le diététicien a expliqués m'ont aidé, parce que je faisais plus de sport et je buvais moins de soda.)*
a. gesport b. sportte c. sport d. sporttede
1. sportte 2. woog 3. sportte

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



Gezonde lunch op kantoor plannen

- Sanne (collega):** Hé Mark, wat neem jij deze week eigenlijk mee voor de lunch? Ik wil wat gezonder eten, maar pak steeds broodjes uit de kantine.
(Hé Mark, qu'est-ce que tu apportes cette semaine pour le déjeuner, au juste ? Je veux manger plus sainement, mais je prends toujours des petits pains de la cantine.)
- Mark (collega):** Ik probeer het evenwichtiger te doen: ik maak 's avonds een salade met kikkererwten en groenten, en als tussendoortje neem ik een stuk fruit.
(J'essaie de faire plus équilibré : le soir, je prépare une salade avec des pois chiches et des légumes, et comme en-cas je prends un fruit.)
- Sanne (collega):** Goed idee. Ik drink ook te vaak frisdrank op kantoor. Ik wil meer water drinken, dus ik neem een grote fles mee om beter te hydrateren.
(Bonne idée. Je bois aussi trop souvent des sodas au bureau. Je veux boire plus d'eau, donc j'emporte une grande bouteille pour mieux m'hydrater.)
- Mark (collega):** Ja, dat helpt echt. Ik ben trouwens vegetariër, dus ik kies vaak vegetarisch: bijvoorbeeld feta of tofu als ingrediënt.
(Oui, ça aide vraiment. D'ailleurs, je suis végétarien, donc je choisis souvent du végétarien : par exemple de la feta ou du tofu comme ingrédient.)
- Sanne (collega):** Top. Zullen we voor maandag en dinsdag alvast een menu maken, zodat we niet last-minute iets typisch ongezonds pakken?
(Top. On se fait déjà un menu pour lundi et mardi, comme ça on ne prend pas au dernier moment quelque chose de typiquement malsain ?)

1. Wat neemt Mark mee als tussendoortje en waarom?
-

6. Parler : traduire et répondre (QR: IA+)



Ik eet meestal ..., dat vind ik (on)gezond. / Een tussendoortje dat ik vaak neem, is ... / Ik kies eten dat ...

1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag en vind je dat gezond of ongezond?

2. Je wilt volgende week gezonder eten - wat zet je op je weekmenu voor ontbijt, lunch en avondeten?

7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

Hoi! Ik wil deze week wat **gezonder eten**. Zullen we samen een simpel **weekmenu** maken?

Ik eet maandag en woensdag graag **vegetarisch**. Ik probeer ook minder **frisdrank** te drinken en neem liever water.

Kun jij 2–3 ideeën sturen voor avondeten (met **ingrediënten**), en welke dagen jij kan koken? Dan doe ik morgen de boodschappen.

Groet, Sam



Rédigez une réponse appropriée: *Zullen we op ... eten dat ... is? / Ik kan ... koken op ..., maar op ... lukt het niet. / Dit gerecht heeft ingrediënten die je makkelijk kunt kopen, zoals ...*

Verbes importants

Sporten (*faire du sport*)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)

sportte

sportte

sportte

sportten

sportten

sportten

Wegen (*peser*)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)

weegde

weegde

woog

wogen

woog

wogen

ik

jij/je

hij/zij/ze/het

wij/we

jullie

zij/ze