

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



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

Het tussendoortje	<i>(La collation)</i>	Vegetarisch	<i>(Végétarien)</i>
Het dieet	<i>(Le régime)</i>	Typisch	<i>(Typique)</i>
Het ingrediënt	<i>(L'ingrédient)</i>	Afvallen	<i>(Perdre du poids)</i>
De frisdrank	<i>(La boisson gazeuse)</i>	Hydrateren	<i>(S'hydrater)</i>
De vegetariër	<i>(Le végétarien)</i>	Zich wegen	<i>(Se peser)</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.



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

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

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 un groupe de mots précédent.
2. Tu les utilises 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 (mot en de)	het-woord (mot en het)
Enkelvoud (singulier)	die (qui / que) De persoon die je daar ziet, is vegetarisch. (La personne qui 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.)

- De vegetarische cliënt _____ ik morgen zie, wil een dieet zonder frisdrank.
a. wat b. dat c. wie d. die
- Het tussendoortje _____ ik nu eet, is een typisch Nederlands volkorenkoekje.
a. wie b. dat c. wat d. die

1. die 2. dat

Réécrivez les phrases

- Ik heb een dieet. Het dieet is heel streng.

(Ik heb een dieet dat heel streng is.)

- Ik zoek een diëtist. De diëtist luistert goed naar mijn klachten.

(Ik zoek een diëtist die goed naar mijn klachten luistert.)

- Ik eet nu minder snacks. De snacks waren altijd erg vet.

(Ik eet nu minder snacks die altijd erg vet waren.)

3. Exercices



1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|------------------|---|
| a. het dieet | 1. een zoete, koude drank |
| b. gezond eten | 2. voedsel dat goed is voor je gezondheid |
| c. de frisdrank | 3. iemand die geen vlees eet |
| d. de vegetariër | 4. de manier waarop je eet |

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

2. Bulletin de la cafétéria de l'entreprise: Semaine santé (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: vol, hydrateren, evenwichtig, sport, frisdrank, gezond, tussendoortje, dieet

Volgende week organiseert de kantine van ons kantoor een gezonde week. Elke dag staat er een ander menu op het bord dat je helpt om _____ te eten. Op maandag is er vegetarische pasta met veel groenten. Dinsdag kun je kiezen voor zalm met salade. Woensdag serveren we een linzensoep die lang een _____ gevoel geeft.

We willen dat collega's minder _____ drinken. Daarom is water met citroen gratis. Zo kun je je goed _____ tijdens je werkdag. Als _____ verkopen we vanaf nu alleen fruit en een handje noten. Het _____ dat wij aanbieden is niet streng, maar wel _____: je eet nog steeds lekker, maar ook verstandig. Wie een _____ beoefent, krijgt op vrijdag 10% korting op de lunch.

*La semaine prochaine, la cafétéria de notre bureau organise une semaine santé. Chaque jour, un menu différent est affiché au tableau pour vous aider à manger **sainement**. Le lundi, il y a des pâtes végétariennes avec beaucoup de légumes. Le mardi, vous pouvez choisir du saumon avec une salade. Le mercredi, nous servons une soupe de lentilles qui procure une sensation de **satiété** durable.*

*Nous souhaitons que les collègues boivent moins de **boissons sucrées**. C'est pourquoi l'eau citronnée est gratuite. Ainsi, vous pouvez bien vous **hydrater** pendant votre journée de travail. Comme **en-cas**, nous ne vendons désormais que des fruits et une poignée de noix. Le **régime** que nous proposons n'est pas strict, mais il est **équilibré**: vous mangez encore de façon agréable, mais aussi raisonnable. Ceux qui pratiquent un **sport** bénéficient d'une réduction de 10% sur le déjeuner le vendredi.*

1. Wat kun je op maandag en dinsdag in de kantine eten?

2. Waarom geeft de kantine gratis water met citroen?

3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

- De spreker wil een evenwichtig weekmenu dat gezonder is.
De spreker zegt dat zij elke dag vegetarisch wil eten.
De spreker wil één keer per week gaan wegen en opnieuw sporten.

Vrai Faux

-



4. Choisissez la bonne solution

1. Vroeger _____ ik drie keer per week met een collega die ook wilde afvallen. *(Autrefois, je faisais du sport trois fois par semaine avec un collègue qui voulait aussi perdre du poids.)*
a. sport b. gesport c. sportte d. sportten
2. We hadden een schema dat we elke maandag, woensdag en vrijdag samen _____. *(Nous avions un planning : nous faisons du sport ensemble chaque lundi, mercredi et vendredi.)*
a. sport b. sportte c. gesport d. sportten
3. Op zondag _____ ik mezelf altijd op de weegschaal die in de badkamer stond. *(Le dimanche, je me pesais toujours sur la balance qui se trouvait dans la salle de bains.)*
a. woogen b. woog c. woogde d. wogen

1. sportte 2. sportten 3. woog

5. Lisez le dialogue et répondez aux questions

Collega Fatima: *Zullen we deze week een beetje gezonder eten tijdens de lunch?*
(On mange un peu plus sain cette semaine pendant le déjeuner ?)

Jij: *Ja, goed idee, ik wil graag afvallen en minder frisdrank drinken.*
(Oui, bonne idée, je veux perdre du poids et boire moins de sodas.)

Collega Fatima: *Ik neem morgen een salade mee met gezonde ingrediënten, wil jij ook zoiets?*
(Demain j'apporte une salade avec des ingrédients sains, tu veux aussi quelque chose comme ça ?)

Jij: *Ja graag, dan koop ik nog fruit als tussendoortje en een fles water om goed te hydrateren.*
(Oui volontiers, j'achèterai aussi des fruits en encas et une bouteille d'eau pour bien m'hydrater.)

1. Wat eet jij meestal als gezond tussendoortje op je werk?

2. Hoe probeer jij je dieet evenwichtig te maken in een drukke week?



6. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

Ik probeer (minder/more) te eten omdat ... / Een gewoonte die (niet) gezond is, is dat ik ... / Op maandag/tuesday in mijn weekmenu staat ... en dat is (niet) gezond.

1. Kunt u uw typische ontbijt beschrijven? Vindt u het gezond en waarom?

2. Wat eet u meestal als lunch op een werkdag? Neemt u dan ook een tussendoortje mee?

3. U wilt volgende maand gezonder eten. Welke twee dingen verandert u in uw weekmenu?

4. Beoefent u een sport of beweegt u regelmatig? Wat doet u en hoe vaak?

7. E-mail

Hoi,

Op kantoor willen we graag **gezonder eten**. Ik maak een **weekmenu** voor de lunch, **dat** voor iedereen past. Daarom heb ik een paar vragen:

- Heb je een speciaal **dieet** (bijvoorbeeld **vegetarisch**)?
- Wat eet je normaal als **tussendoortje** op een werkdag?
- Drink je liever **frisdrank** of water bij de lunch?

Wil je mij kort iets schrijven over je **eetgewoontes** en één idee geven voor een gezonde lunch **die** jij lekker vindt?

Groeten,
Lisa



Rédigez une réponse appropriée: *Bedankt voor je e-mail over het weekmenu. / Normaal eet ik op een werkdag ... / Een gezonde lunch die ik lekker vind, is ...*

Verbes importants

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze

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