



B1.21 Een dieet volgen

- Praat over de voedingsstoffen en bestanddelen van voedingsmiddelen
- Praat over je dagelijkse voedingspatroon

De calorie	<i>(La calorie)</i>	Op dieet gaan	<i>(Se mettre au régime)</i>
De honger	<i>(La faim)</i>	Snoepen	<i>(Grignoter)</i>
De koolhydraat	<i>(Le glucide)</i>	Variëren	<i>(Varier)</i>
De proteïne	<i>(La protéine)</i>	Verhogen	<i>(Augmenter)</i>
De vitamine	<i>(La vitamine)</i>	Combineren met	<i>(Combiner avec)</i>
Het zuivelproduct	<i>(Le produit laitier)</i>	Kauwen op	<i>(Mâcher)</i>
De toename	<i>(L'augmentation)</i>	Ophouden met	<i>(Cesser de)</i>
Afvallen (gewicht)	<i>(Maigrir (poids))</i>	Stoppen met	<i>(Arrêter de)</i>
Bijkomen (gewicht)	<i>(Prendre du poids (poids))</i>	Zich beperken tot	<i>(Se limiter à)</i>
In balans houden	<i>(Maintenir en équilibre)</i>	Zich houden aan	<i>(Respecter)</i>

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



In supermarkten liggen steeds meer light- en zero-varianten. Deze producten zijn **verlaagd in vet en suiker** en bevatten vaak minder **calorieën**. Dat past bij **voedingsrichtlijnen** die zijn gemaakt om chronische ziektes, zoals obesitas, tegen te gaan. Veel producten gebruiken **kunstmattige zoetstoffen** die erg **zoet** smaken, maar geen energie leveren. Ze kunnen helpen bij **afvallen**, waar je totaal minder energie moet binnenkrijgen dan je verbruikt.

*Dans les supermarchés, on trouve de plus en plus de variantes light et zéro. Ces produits sont **réduits en matières grasses et en sucre** et contiennent souvent moins de **calories**. Cela correspond à des **directives alimentaires** mises en place pour lutter contre les maladies chroniques, comme l'obésité. Beaucoup de produits utilisent des **édulcorants artificiels** qui ont un goût très **sucré**, mais ne fournissent pas d'énergie. Ils peuvent aider à **perdre du poids**, à condition que, au total, tu consommes moins d'énergie que tu n'en dépenses. Vp>*

1. Waarom zijn light- en zero-producten oorspronkelijk ontwikkeld?
 - a. Omdat supermarkten extra varianten wilden verkopen.
 - b. Omdat mensen meer suiker in hun dieet wilden.
 - c. Omdat men chronische ziektes zoals obesitas en diabetes vaker zag.
 - d. Omdat ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten.
2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmatige zoetstoffen?
 - a. Ze zijn alleen bedoeld voor sporters.
 - b. Ze leveren veel energie en verhogen het aantal calorieën.
 - c. Ze smaken erg zoet maar bevatten bijna geen energie.
 - d. Ze bestaan voornamelijk uit vetten.

1-c 2-c



2. Grammaire: Pronom relatif (où + préposition, qui)

Utilisation de waar et wie dans les subordonnées relatives pour donner des informations supplémentaires sur un nom.

1. Préposition + waar si l'antécédent est un objet.
2. Utilisez wie si l'antécédent est une personne.

Regel (Règle)	Gebruik	Vertaling (Traduction)
waar + voorzetsels	Vervanging voor die/dat (Remplacement de die/dat) Waar + met / tot -> waarmee/waartoe (Waar + met / tot -> waarmee/waartoe)	Het gerecht waaraan ik bezig ben, is heel gezond. (Le plat auquel je travaille est très sain.) Het sportapparaat waarmee ik train, is heel effectief voor mijn spieren. (L'appareil de sport avec lequel je m'entraîne est très efficace pour mes muscles.)
wie	Na een voorzetsel (Après une préposition) Als meewerkend voorwerp (Comme complément d'objet indirect) wie + z'n / d'r (wie + z'n / d'r)	De man met wie mijn zus getrouwd is, is een kok. (L'homme avec qui ma sœur est mariée est un cuisinier.) De man aan wie ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. (L'homme à qui j'ai donné des conseils nutritionnels est mon cousin.) De vrouw wie d'r koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. (La femme dont les glucides doivent rester équilibrés mange beaucoup de légumes.)

À l'oral, waar et la préposition peuvent être séparés, comme dans : 'Het sportdieet waar ik aan werk, bevat veel proteïnen.'

1. Het dieet _____ ik me aan houd, bevat minder koolhydraten en meer groente. (Le régime que je suis contient moins de glucides et plus de légumes.)
a. dat b. waar c. waaraan d. wie
2. De zuivelproducten _____ ik ontbijt, bevatten veel proteïnen. (Les produits laitiers avec lesquels je prends mon petit-déjeuner contiennent beaucoup de protéines.)
a. waarmee b. waar met c. met wie d. die

1. waar 2. waarmee

Réécrivez les phrases (QR: IA+)



1. Ik volg een sportprogramma. Met dit sportprogramma train ik drie keer per week.

(Je suis un programme sportif avec lequel je m'entraîne trois fois par semaine.)

2. Dit is het dieet. Aan dit dieet houd ik me al twee maanden.

(Voici le régime auquel je m'en tiens depuis deux mois.)

3. Ik heb een app gedownload. In deze app houd ik mijn calorieën bij.

(J'ai téléchargé une application dans laquelle je note mes calories.)

1. Ik volg een sportprogramma waarmee ik drie keer per week train. **2.** Dit is het dieet waaraan ik me al twee maanden houd. **3.** Ik heb een app gedownload waarin ik mijn calorieën bijhoud.

Corrigez l'erreur

1. De diëtist aan waar ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis.

La diététicienne à qui je pose des questions travaille à l'hôpital.

2. De groente met wie ik kook, is vaak seizoensgroente.

Le légume avec lequel je cuisine est souvent un légume de saison.

1. De diëtist aan wie ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis. **2.** De groente waarmee ik kook, is vaak seizoensgroente.

3.Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.

- a. de koolhydraat 1. Je gedraagt je volgens een afspraak of regel, bijvoorbeeld een dieet.
b. zich houden aan 2. Stoppen met een gewoonte of activiteit, zoals snoepen.
c. ophouden met 3. Een voedingsstof waar je lichaam snel energie uit haalt.

a-3 b-1 c-2



2. Restaurant d'entreprise : semaine « Manger en équilibre » (QR: Audio)



Remplissez les lacunes: variatie, calorieën, proteïnen, kauwen, koolhydraten, bijkomen, snoepen

Volgende week organiseert het bedrijfsrestaurant een 'Eet in balans'-week. Op de menukaarten staat bij elke maaltijd ongeveer hoeveel (1) _____ je binnenkrijgt en waar de belangrijkste (2) _____ en (3) _____ vandaan komen. Er is extra aandacht voor zuivelproducten en vitamines, omdat veel collega's weinig (4) _____ hebben in hun ontbijt.

De diëtist adviseert om goed te (5) _____ op volkorenproducten en groenten en niet de hele dag te (6) _____. Light- en zero-producten kunnen helpen, maar alleen als je over de dag minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Wie wil afvallen of juist (7) _____, kan zich aanmelden voor een korte check-in, waar je doelen maakt waaraan je je kunt houden.

La semaine prochaine, le restaurant d'entreprise organise une semaine « Manger en équilibre ». Sur les menus, il est indiqué pour chaque repas environ combien de calories tu consommes et d'où proviennent les principaux glucides et protéines. Une attention particulière est accordée aux produits laitiers et aux vitamines, car beaucoup de collègues ont peu de variété dans leur petit-déjeuner.

La diététicienne conseille de bien mâcher les produits complets et les légumes, et de ne pas grignoter toute la journée. Les produits light et zéro peuvent aider, mais seulement si, sur la journée, tu consommes moins d'énergie que tu n'en dépenses. Si tu veux perdre du poids ou au contraire en prendre, tu peux t'inscrire à un court rendez-vous de suivi, où tu définiras des objectifs auxquels tu pourras te tenir.

(1) calorieën, (2) koolhydraten, (3) proteïnen, (4) variatie, (5) kauwen, (6) snoepen, (7) bijkomen

1. Welke praktische adviezen geeft de diëtist en welke twee veranderingen zou jij in je eigen ontbijt of lunch kunnen toepassen?

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

1. Ze is met haar dieet begonnen omdat ze de laatste tijd wat is aangekomen.
2. Op haar werk eet ze nu juist meer koek en chocolade om de honger in de middag te verhogen.
3. Ze probeert 's avonds maar één portie koolhydraten te eten.

1-V 2-X 3-V

Vrai Faux

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Choisissez la bonne solution

1. Ik ben sinds februari op dieet gegaan, maar ik ben toch drie kilo _____.
(Je suis au régime depuis février, mais j'ai quand même pris trois kilos.)
a. bijgekamd b. bijgekomen c. bijkomen d. bijgekomen ben
2. Het dieet waar ik me aan _____ gehouden, had te veel calorieën.
(Le régime que j'ai suivi avait trop de calories.)
a. heeft b. ben c. heb d. had
3. Ik ben vorige week _____ met snoepen, omdat ik minder suiker wil eten.
(J'ai arrêté de grignoter la semaine dernière, parce que je veux manger moins de sucre.)
a. opgehouden b. opgehoudene c. opgehouden heb
d. ophoud

1. bijgekomen 2. heb 3. opgehouden

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

Overleg met diëtist na bloedtest

Sophie (diëtist): *Je bloedwaarden zijn prima, maar je calorie-inname is waarschijnlijk wat hoog, vooral door het snoepen 's middags.*

(Tes résultats sanguins sont très bons, mais ton apport calorique est probablement un peu élevé, surtout à cause du grignotage l'après-midi.)

Mark (cliënt): *Klopt, halverwege de middag krijg ik echt honger en dan pak ik vaak iets zoets bij de koffie.*

(C'est vrai, en milieu d'après-midi j'ai vraiment faim et je prends souvent quelque chose de sucré avec mon café.)

Sophie (diëtist): *Probeer je lunch te combineren met extra proteïne, bijvoorbeeld kip, peulvruchten of een zuivelproduct, en kies voor volkoren koolhydraten; dan blijft je bloedsuiker stabiel.*

(Essaie de combiner ton déjeuner avec plus de protéines, par exemple du poulet, des légumineuses ou un produit laitier, et choisis des glucides complets ; ainsi, ta glycémie restera plus stable.)

Mark (cliënt): *Ik dacht juist dat ik koolhydraten moest minderen om af te vallen, anders kom ik weer aan.*

(Je pensais justement que je devais réduire les glucides pour perdre du poids, sinon je vais reprendre.)



Sophie (diétist): *Je hoeft niet te stoppen met koolhydraten, maar beperk de porties en houd balans: veel groenten, genoeg vitamines, en kauw rustig zodat je eerder verzadigd bent.*

(Tu n'as pas besoin d'arrêter les glucides, mais limite les portions et garde un bon équilibre : beaucoup de légumes, suffisamment de vitamines, et mâche lentement pour être rassasié plus vite.)

1. Welke twee concrete aanpassingen stelt Sophie voor in Marks eetpatroon?

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

Ik let erop dat ik voldoende ... binnenkrijg, bijvoorbeeld ... / Ik probeer me te houden aan een balans tussen ... en ... / Het effect hangt af van hoe vaak en hoeveel ik daarvan gebruik



1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag, en hoe zorg je dat je genoeg eiwitten, koolhydraten en vitamines binnenkrijgt?

2. Veel mensen gebruiken light- of zero-producten om minder calorieën te nemen — wat vind jij daarvan en denk je dat het helpt bij afvallen of juist niet?

7. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

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

Ik merk dat ik de laatste tijd meer zit te **snoepen** en ik wil mijn gewicht weer **in balans houden**. Ik dacht aan: 's ochtends yoghurt of kwark (een **zuivelproduct**) met fruit, 's middags salade met kip of bonen (meer **proteïne**), en 's avonds iets met veel groenten. Minder pasta/rijst (dus minder **koolhydraten**).

Kun jij ook 2-3 ideeën sturen en zeggen welke boodschappen jij doet?

Groet, Sam



Rédigez une réponse appropriée: *Ik dacht eraan om ... te combineren met ... / Zullen we afspreken dat jij ... doet en ik ...? / Dat zijn gerechten waar ik me deze week goed aan kan houden, omdat ...*

Verbes importants

	Eten (<i>manger</i>) Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Bijkomen (<i>se reposer</i>) Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Ophouden met (<i>arrêter</i>) Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ik	heb gegeten	ben bijgekomen	ben opgehouden met
jij/je	hebt gegeten / hebt gegeten	bent bijgekomen	bent opgehouden met
hij/zij/ze/het	heeft gegeten	is bijgekomen	is opgehouden met
wij/we	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
jullie	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
zij/ze	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met