



## B1.21 Een dieet volgen

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

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

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

Utilisation de waar et wie dans les propositions 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 <i>(Remplacement de die/dat)</i>  Waar + met / tot -> waarmee/waartoe <i>(Waar + met / tot</i> -> <i>waarmee/waartoe)</i>	Het gerecht <b>waaraan</b> ik bezig ben, is heel gezond. <i>(Le plat sur lequel je travaille est très sain.)</i>  Het sportapparaat <b>waarmee</b> ik train, is heel effectief voor mijn spieren. <i>(L'appareil de sport avec lequel je m'entraîne est très efficace pour mes muscles.)</i>
wie	Na een voorzetsel <i>(Après une préposition)</i>  Als meewerkend voorwerp <i>(Comme complément d'objet indirect)</i>  wie + z'n / d'r <i>(wie + son/sa)</i>	De man met <b>wie</b> mijn zus getrouwd is, is een kok. <i>(L'homme avec qui ma sœur est mariée est cuisinier.)</i>  De man aan <b>wie</b> ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. <i>(L'homme à qui j'ai donné des conseils nutritionnels est mon cousin.)</i>  De vrouw <b>wie d'r</b> koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. <i>(La femme qui doit maintenir l'équilibre de ses glucides mange beaucoup de légumes.)</i>

1. Het dieet \_\_\_\_\_ ik me deze maand aan houd, bevat minder calorieën.  
a. die      b. waaraan      c. waarmee      d. aan wie
2. De diëtist \_\_\_\_\_ ik vragen stelde, zei dat ik meer proteïnen moet eten.  
a. aan wie      b. waar      c. waaraan      d. aan dat

1. waaraan 2. aan wie

### Réécrivez les phrases

1. Ik gebruik een app. Met die app tel ik mijn calorieën.

---

*(J'utilise une application avec laquelle je compte mes calories.)*

2. Dit is het sportprogramma. Aan dat sportprogramma houd ik me drie keer per week.

---

*(Voici le programme sportif auquel je m'en tiens trois fois par semaine.)*

3. Ik heb een afspraak met de diëtist. Met de diëtist bespreek ik mijn doelen.

---

*(J'ai un rendez-vous avec le diététicien avec qui je discute de mes objectifs.)*

## 2. Exercices



### 1. Associez chaque mot à sa définition.

- |                     |   |
|---------------------|---|
| a. de koolhydraat   | 1. Het gevoel dat je moet eten, bijvoorbeeld halverwege de middag na sport. |
| b. de proteïne      | 2. Zorgen dat iets niet te veel of te weinig is, zoals je voedingspatroon.  |
| c. zich houden aan  | 3. Bouwstof die spieren helpt herstellen, te vinden in vis of peulvruchten. |
| d. in balans houden | 4. Doen wat afgesproken is, zoals het dieet waaraan je je elke dag houdt.   |
| e. de honger        | 5. Voedingsstof die snel energie geeft, bijvoorbeeld in brood of pasta.     |

a-5 b-3 c-4 d-2 e-1

### 2. Message de la cantine : plus de variété dans votre assiette (Audio disponible dans l'application)

**Remplissez les lacunes:** honger, één, in balans houden, vitamines, afvallen, variëren, gewichtstoename, bijkomen, koolhydraten, calorieën, proteïnen

Vanaf volgende maand biedt onze kantine meer opties voor collega's die hun voeding \_\_\_\_\_ willen. Bij elk gerecht staat een korte uitleg over \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ . Zo kun je makkelijker combineren met sport of een drukke werkdag. We raden aan om te \_\_\_\_\_ : kies niet elke dag hetzelfde zuivelproduct en neem liever fruit dan te snoepen.

Let ook op porties. Wie wil \_\_\_\_\_ , kan zich beperken tot \_\_\_\_\_ warme maaltijd per dag en verder kiezen voor salade of soep. Wie juist wil \_\_\_\_\_ , kan extra volkorenbrood of yoghurt nemen. Halverwege de maand volgt een korte online check-in, waar je vragen kunt stellen over \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ .

*À partir du mois prochain, notre cantine proposera davantage d'options pour les collègues qui souhaitent garder une alimentation équilibrée. Pour chaque plat, une courte explication indiquera les calories, les glucides, les protéines et les vitamines. Ainsi, vous pourrez plus facilement concilier cela avec le sport ou une journée de travail chargée. Nous recommandons de varier : ne choisissez pas chaque jour le même produit laitier et préférez les fruits plutôt que de grignoter des sucreries.*

*Faites aussi attention aux portions. Ceux qui veulent perdre du poids peuvent se limiter à un repas chaud par jour et choisir ensuite une salade ou une soupe. Ceux qui veulent au contraire prendre du poids peuvent prendre du pain complet ou un yaourt en plus. Au milieu du mois, une courte prise de contact en ligne aura lieu, où vous pourrez poser des questions sur la faim et la prise de poids.*

1. Welke aanpassingen aan je dagelijkse eetpatroon zou jij maken na het lezen van dit bericht, en waarom?

\_\_\_\_\_

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

- Ze is begonnen haar eetgewoonte te veranderen omdat haar gewicht toenam.
- Op het werk is ze helemaal gestopt met een tussendoortje in de middag.
- Bij het avondeten kiest ze slechts één portie koolhydraten en veel groente.

Vrai Faux



### 4. Lisez le dialogue et répondez aux questions

**Diëtist Marieke:** *Vertel eens: wat eet je op een gewone werkdag en wat is je doel — afvallen of op gewicht blijven?*  
*(Dis-moi : que manges-tu un jour de travail normal et quel est ton objectif — perdre du poids ou maintenir ton poids ?)*



**Cliënt Tom:** *Ik wil afvallen. Ik ontbijt vaak met yoghurt, maar rond vier uur krijg ik honger en ga ik snoepen. Daarna merk ik weer toename van mijn gewicht.*  
*(Je veux perdre du poids. Je prends souvent du yaourt au petit-déjeuner, mais vers quatre heures j'ai faim et je grignote des sucreries. Après, je remarque que mon poids augmente à nouveau.)*

**Diëtist Marieke:** *Oké. Probeer je ontbijt te variëren: een zuivelproduct is prima, maar combineer het met havermost of fruit; dan krijg je meer koolhydraten en vitamines en blijf je langer vol.*  
*(D'accord. Essaie de varier ton petit-déjeuner : un produit laitier, c'est très bien, mais associe-le à des flocons d'avoine ou à des fruits ; ainsi tu auras plus de glucides et de vitamines et tu resteras rassasié plus longtemps.)*

**Cliënt Tom:** *En het avondeten? Ik eet vaak pasta, maar ik weet niet goed hoe ik dat in balans houd.*  
*(Et le dîner ? Je mange souvent des pâtes, mais je ne sais pas bien comment garder ça équilibré.)*

**Diëtist Marieke:** *Houd de portie pasta iets kleiner en verhoog de proteïne, bijvoorbeeld kip of linzen, en voeg veel groente toe. Als je op dieet gaat, probeer je je eraan te houden: stop halverwege niet met je plan, maar beperk snoepen bijvoorbeeld tot één of twee momenten per week.*  
*(Réduis un peu la portion de pâtes et augmente les protéines, par exemple du poulet ou des lentilles, et ajoute beaucoup de légumes. Si tu suis un régime, essaie de t'y tenir : n'arrête pas ton plan à mi-parcours, mais limite le grignotage, par exemple, à un ou deux moments par semaine.)*

1. Welke twee concrete veranderingen stelt Marieke voor en waarom?  
\_\_\_\_\_
2. Tom zegt dat hij halverwege vaak afhaakt. Wat is volgens jou het probleem en welke oplossing past hierbij?  
\_\_\_\_\_

## 5. WhatsApp

Hoi! Heb jij even tijd om mee te denken over mijn lunch?

Ik merk dat ik de laatste weken wat ben **bijkomen** en ik wil weer meer **in balans** eten. In de middag heb ik snel **honger** en dan ga ik vaak **snoepen**.

Ik wil een simpel plan maken met genoeg **proteïnen** en **vitamines**, maar niet te veel **koolhydraten**. Heb jij tips voor een lunch die je makkelijk kunt meenemen? En wil je morgen rond 12:00 even samen kijken wat we kunnen halen bij de supermarkt?

Groet, Eva



**Rédigez une réponse appropriée:** *Ik herken wat je zegt, want ... / Een lunch waar ik me goed aan kan houden is ... / Morgen om 12:00 kan ik wel, maar ...*

### Verbes importants

#### Bijkomen (*se reposer*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ik	ben bijgekomen
jij/je	bent bijgekomen
hij/zij/ze/het	is bijgekomen
wij/we	zijn bijgekomen
jullie	zijn bijgekomen
zij/ze	zijn bijgekomen

#### Ophouden met (*arrêter*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ben opgehouden met
bent opgehouden met
is opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met