

A2.25.1 Kort verhaal: Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Breve storia: Mangiare sano è il miglior dottore!

🔊 <https://app.colanguage.com/it/olandese/racconti-brevi/dieet>

Gezond eten is het beste dieet! Of niet?

Veel mensen vinden voedingsadviezen verwarrend.

Als je eet wat het Voedingscentrum adviseert, gaat het meestal goed.

Je moet veel groenten eten, twee stuks fruit per dag, melk drinken en een handje noten nemen.

Je hoort ook dat je vaker vis moet eten, minder vlees en weinig vet.

Soms is het moeilijk om te begrijpen wat gezond is.

Je denkt dat je gezond eet, maar soms geven experts verschillende adviezen.

Sommige diëtisten zeggen dat je geen zuivel en geen eieren moet eten, omdat dat het lichaam zou verzuren.

Afvallen en gezond eten is een grote industrie geworden.

We willen allemaal afvallen en gezond eten, maar wat betekent dat eigenlijk?

Mangiare sano è la dieta migliore! O no?

Molte persone trovano i consigli alimentari confusi.

Se mangi ciò che consiglia il Voedingscentrum, di solito va bene.

Devi mangiare molte verdure, due porzioni di frutta al giorno, bere latte e prendere una manciata di noci.

Si sente anche dire che bisogna mangiare più spesso pesce, meno carne e poco grasso.

A volte è difficile capire cosa sia sano.

Pensi di mangiare sano, ma a volte gli esperti danno consigli diversi.

Alcuni dietisti dicono che non devi mangiare latticini e uova, perché questo acidifica il corpo.

Dimagrire e mangiare sano è diventata una grande industria.

Vogliamo tutti dimagrire e mangiare sano, ma cosa significa realmente?

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Mangiare sano è il miglior medico!

<https://app.colanguage.com/it/olandese/racconti-brevi/dieet>



Oefening 1:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Wat moet je eten volgens het voedingscentrum?

.....

2. Welke tips geven de diëtisten?

.....

3. Wat vind jij belangrijk om te eten?

.....

4. Volg jij soms een dieet? Om af te vallen? Of om gezond te eten?

.....

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Mangiare sano è il miglior medico!

 <https://app.colanguage.com/it/olandese/racconti-brevi/dieet>



Oefening 2:

Oefening in context

Instructie: Lees door de pagina en vertel wat jij dagelijks eet, of wat je beter meer of minder zou eten.

1. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/di%C3%ABten-en-voedingspatronen/betrouwbaar-en-gezond-dieet>