

## A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

*Mangiare sano è il miglior medico!*



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.



*Molte persone si confondono a causa dei **consigli alimentari**. Il Centro di Nutrizione consiglia di mangiare molte **verdure** e frutta e anche latte o **yogurt**. Una manciata di noci e **pochi grassi** fanno spesso parte di un'alimentazione sana. Tuttavia esistono diete che danno consigli diversi, e questo crea incertezza.*

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

**1-c-2-a**

## 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

**Gezond eten is het beste dieet! Of niet? Discussie onder vrienden.**

*Mangiare sano è la dieta migliore! O no? Discussione tra amici.*

- Sem:** Oh wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(Oh wow, come mangi sano: verdure, frutta e pesce!)*
- Lynn:** Ik eet best gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(Mangio abbastanza sano, ma a volte trovo i consigli alimentari confusi.)*
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend. Dat hoor ik vaak. *(Sì, molte persone trovano i consigli alimentari confusi. Lo sento spesso.)*
- Lynn:** Als ik eet zoals het Voedingscentrum zegt, is het: dit wel en dat minder, bijvoorbeeld vet. *(Se mangio come dice il Centro di Nutrizione, è: questo sì e quello meno, per esempio i grassi.)*
- Sem:** Precies. Ze zeggen: veel groenten, twee stuks fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Esatto. Dicono: molte verdure, due frutti, latticini e ogni giorno una manciata di noci.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(Infatti. Per i latticini prendo spesso latte o yogurt.)*
- Sem:** Maar sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen. *(Ma alcuni dietisti dicono proprio che è meglio non consumare latticini.)*
- Lynn:** Dat klopt, en dat brengt mij soms in de war. *(È vero, e questo a volte mi confonde.)*
- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet, maar ik val toch niet af. *(Lo trovo difficile anch'io. A volte penso di mangiare sano, ma non dimagrisco comunque.)*

**Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders.

*(Che cosa significa davvero mangiare sano? Per ognuno è diverso.)*

**Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en af te wisselen.

*(La cosa migliore è ascoltare il proprio corpo e variare.)*

**Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn.

*(Per ora resto con le mie verdure, frutta e pesce. Non può essere male.)*

1. Waarom vindt Lynn eetadviezen soms verwarrend? *(Perché Lynn trova a volte confusi i consigli alimentari?)*
  - a. Omdat verschillende experts andere dingen zeggen, bijvoorbeeld over zuivel.
  - b. Omdat ze elke dag frisdrank moet drinken om goed te hydrateren.
  - c. Omdat ze nooit groenten eet en dat wil veranderen.
  - d. Omdat het Voedingscentrum zegt dat je alleen vegetarisch mag eten.
2. Wat zegt Sem over afvallen? *(Che cosa dice Sem sul dimagrire?)*
  - a. Hij denkt dat hij gezond eet, maar hij valt toch niet af.
  - b. Hij sport nooit en daarom wil hij op dieet.
  - c. Hij weegt zich elke dag en dat helpt altijd.
  - d. Hij valt snel af als hij een handje noten eet.

**1-a 2-a**

### **3. Stai preparando un menu settimanale per te e la tua famiglia e vuoi mangiare in modo più sano e sostenibile.**

**Compito:** Schrijf drie tips voor gezond en duurzaam eten en geef per tip één voorbeeld van een gerecht of ingrediënt voor deze week.

**URL:** Voedingscentrum

**Use in your answer:** Schijf van Vijf / gezond / duurzaam / recepten / vegetarisch / ingrediënten