

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

Mangiare sano è il miglior medico!



1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
 - a. Groenten vermijden en alleen fruit eten
 - b. Maximaal één stuk fruit per week eten
 - c. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
 - d. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
2. Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
 - a. Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
 - b. Je eet wat vaker vis en minder vlees
 - c. Je moet alleen vlees eten als je wilt afvallen
 - d. Je mag nooit vlees of vis eten
3. Waarom raken mensen soms in de war van dieetadviezen?
 - a. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
 - b. Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
 - c. Omdat niemand over gezond eten praat
 - d. Omdat er te weinig informatie over eten is
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. Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed
 - d. Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten

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

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Gezond eten en verwarrende adviezen

Mangiare sano e consigli confusi

- Sem:** Oh, wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(Oh, wow, quanto mangi sano: verdure, frutta e pesce!)*
- Lynn:** Ik eet gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(Mangio 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 wat het Voedingscentrum zegt, eet ik veel groenten en weinig vet. *(Se mangio quello che dice il Centro per l'Alimentazione, mangio molte verdure e poco grasso.)*
- Sem:** Precies, ze zeggen: veel groenten eten, twee stukken fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Esatto, dicono: mangiare molte verdure, due porzioni di frutta, latticini e ogni giorno una manciata di frutta secca.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(Infatti. Per i latticini prendo spesso latte o yogurt.)*
- Sem:** Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel eet. *(Alcuni dietisti invece dicono che è meglio non consumare latticini.)*

- Lynn:** Dat klopt, en dat is wat mij soms in de war maakt. *(È vero, e questo è ciò che a volte mi confonde.)*
- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet en toch val ik niet af. *(Anche per me è difficile. A volte penso di mangiare sano e comunque non dimagrisco.)*
- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. *(Cosa significa mangiare sano in realtà? È diverso per ognuno.)*
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en je voeding af te wisselen. *(La cosa migliore è ascoltare il proprio corpo e variare l'alimentazione.)*
- 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 che farmi bene.)*

1. Wat is de korte instructie voor de student?
 - a. Luister naar de dialoog en schrijf een e-mail aan een diëtist.
 - b. Lees de dialoog en beantwoord de meerkeuzevragen over gezonde voeding.
 - c. Lees de dialoog en vertaal alle zinnen naar je moedertaal.
 - d. Lees de dialoog en zoek alle woorden op in een woordenboek.
2. Wat valt Sem als eerste op aan wat Lynn eet?
 - a. Hij ziet dat ze veel frisdrank drinkt.
 - b. Hij ziet dat ze helemaal geen lunch heeft.
 - c. Hij ziet dat ze groenten, fruit en vis eet.
 - d. Hij ziet dat ze een streng dieet volgt zonder tussendoortjes.

1-b 2-c