# A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

*Mangiare sano è il miglior medico!*
Esercizi: https://app.colanguage.com/it/olandese/dialoghi/dieet

## 1. Guarda il video e riconosci il vocabolario. Poi rispondi alle domande qui sotto.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=fDaormSAVHk&start=37&end=140

| | | | |
|---|---|---|---|
| **De eetadviezen** | *(I consigli alimentari)* | **De vis** | *(Il pesce)* |
| **De gezonde voeding** | *(L'alimentazione sana)* | **Een handje noten** | *(Una manciata di noci)* |
| **Het dieet** | *(La dieta)* | **Weinig vet** | *(Poco grasso)* |
| **Gezond eten** | *(Mangiare sano)* | **De melk** | *(Il latte)* |
| **De diëtisten** | *(I dietisti)* | **De yoghurt** | *(lo yogurt)* |
| **De groenten en het stuk fruit** | *(Le verdure e la frutta)* | **Zuivel** | *(I latticini)* |
| | | **De eieren** | *(Le uova)* |
| **Het vlees** | *(La carne)* | | |

## 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:** | Wat goed dat jij gezond eet: groenten, fruit en vis! | *(Che bene che mangi sano: verdura, frutta e pesce!)* |
| **Lynn:** | Ik probeer gezond te eten, maar soms snap ik al de eetadviezen niet goed. | *(Cerco di mangiare sano, ma a volte non capisco bene tutti i consigli alimentari.)* |
| **Sem:** | Ja, ik hoor ook vaak dat mensen die adviezen lastig vinden. | *(Sì, sento spesso anche che la gente trova difficili questi consigli.)* |
| **Lynn:** | Volgens het Voedingscentrum moet je veel groenten eten en weinig vet. | *(Secondo il Voedingscentrum bisogna mangiare molta verdura e poco grasso.)* |
| **Sem:** | Precies, ze zeggen ook: twee stuks fruit, zuivel en een handje noten elke dag. | *(Esattamente, dicono anche: due pezzi di frutta, latticini e una manciata di noci ogni giorno.)* |
| **Lynn:** | Ik gebruik vaak melk of yoghurt voor mijn zuivel. | *(Uso spesso latte o yogurt per i miei latticini.)* |
| **Sem:** | Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen. | *(Alcuni dietisti dicono invece che è meglio non prendere latticini.)* |
| **Lynn:** | Iedereen zegt iets anders, dat maakt het soms moeilijk voor mij. | *(Ognuno dice qualcosa di diverso, questo a volte rende difficile per me.)* |
| **Sem:** | Ik vind het ook lastig; ik denk dat ik gezond eet, maar ik val niet af. | *(Anch'io trovo difficile; penso di mangiare sano, ma non dimagrisco.)* |
| **Lynn:** | Wat gezond eten is, is voor iedereen anders. | *(Cosa significa mangiare sano è diverso per ognuno.)* |
| **Sem:** | Het beste is om te voelen wat jouw lichaam nodig heeft en af te wisselen, denk ik. | *(La cosa migliore è sentire cosa il tuo corpo ha bisogno e variare, penso.)* |
| **Lynn:** | Ik blijf voorlopig gewoon mijn groenten, fruit en vis eten. Dat kan niet slecht zijn. | *(Per ora continuo a mangiare semplicemente verdura, frutta e pesce. Non può essere male.)* |

## 3. Scegli la risposta corretta.

1. Wat adviseert het Voedingscentrum om elke dag te eten?
   *(Cosa consiglia il Voedingscentrum di mangiare ogni giorno?)*
   - ☐ Veel vlees en weinig groenten
   - ☐ Alleen vis en fruit
   - ☐ Veel frisdrank en snoep
   - ☐ Veel groenten, twee stukken fruit, zuivel en een handje noten
2. Waarom vindt Lynn de eetadviezen soms verwarrend?
   *(Perché Lynn trova a volte confusi i consigli alimentari?)*
   - ☐ Omdat ze nooit groenten eet
   - ☐ Omdat iedereen hetzelfde advies volgt
   - ☐ Omdat sommige diëtisten zeggen dat je beter geen zuivel kunt eten
   - ☐ Omdat ze alleen vlees wil eten
3. Wat betekent 'gezond eten' volgens Sem en Lynn?
   *(Cosa significa 'mangiare sano' secondo Sem e Lynn?)*
   - ☐ Dat je altijd een dieet moet volgen
   - ☐ Dat je alleen maar fruit mag eten
   - ☐ Dat je nooit vis mag eten
   - ☐ Dat het voor iedereen anders is en je moet afwisselen
4. Welk zuivelproduct kiest Lynn meestal?
   *(Quale prodotto lattiero-caseario sceglie di solito Lynn?)*
   - ☐ Kaas of ijs
   - ☐ Melk of yoghurt
   - ☐ Frisdrank of water
   - ☐ Brood of vlees

**Soluzioni:**

***1**. Veel groenten, twee stukken fruit, zuivel en een handje noten/Molte verdure, due frutti, latticini e una manciata di noci **2**. Omdat sommige diëtisten zeggen dat je beter geen zuivel kunt eten/Poiché alcuni dietisti dicono che è meglio non consumare latticini **3**. Dat het voor iedereen anders is en je moet afwisselen/Che per ognuno è diverso e bisogna alternare **4**. Melk of yoghurt/latte o yogurt*

## 4. Rispondi alle domande e correggi con il tuo insegnante.

1. Wat vind jij ingewikkeld aan eetadviezen?
   *(Cosa trovi difficile nei consigli alimentari?)*
2. Hoe varieer jij je gezonde voeding gedurende een week?
   *(Come varia la tua alimentazione sana durante la settimana?)*
3. Eet je zuivelproducten? Waarom wel of niet?
   *(Mangi prodotti lattiero-caseari? Perché sì o perché no?)*
4. Wat betekent 'gezond eten' voor jou persoonlijk?
   *(Cosa significa per te personalmente 'mangiare sano'?)*

_____

_____

_____