

## A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



- Praat over je voeding en (on)gezonde gewoonten.
- Plan je weekmenu.

<b>Het tussendoortje</b>	<i>(Lo spuntino)</i>	<b>Vegetarisch</b>	<i>(Vegetariano)</i>
<b>Het dieet</b>	<i>(La dieta)</i>	<b>Typisch</b>	<i>(Tipico)</i>
<b>Het ingrediënt</b>	<i>(L'ingrediente)</i>	<b>Afvallen</b>	<i>(Dimagrire)</i>
<b>De frisdrank</b>	<i>(La bevanda gassata)</i>	<b>Hydrateren</b>	<i>(Idratarsi)</i>
<b>De vegetariër</b>	<i>(Il vegetariano)</i>	<b>Zich wegen</b>	<i>(Farsi pesare)</i>
<b>Gezond eten</b>	<i>(Mangiare sano)</i>	<b>Een sport beoefenen</b>	<i>(Praticare uno sport)</i>
<b>Evenwichtig</b>	<i>(Equilibrato)</i>		

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (QR: Audio)



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

1-b 2-c

### 2. Grammatica: Pronomi relativi (die, dat, wat, wie)



Collega due frasi con die, dat, wat, wie.

1. Un pronome relativo collega una frase o una subordinata con una parola o parte di frase che viene prima.
2. Li usi per dire qualcosa su persone, animali o cose.
3. Usa il pronome relativo giusto guardando se si tratta di un de-woord o di un het-woord e se è singolare o plurale.

	<b>de-woord</b> (parola con de)	<b>het-woord</b> (parola con het)
<b>Enkelvoud</b> (singolare)	die (che) De persoon <b>die</b> je daar ziet, is vegetarisch. (La persona che vedi lì è vegetariana.)	dat (che) Het dieet <b>dat</b> ik volg, is evenwichtig. (La dieta che seguo è equilibrata.)
<b>Meervoud</b> (plurale)	die (che) De snacks <b>die</b> ik kocht, zijn gezond. (Gli snack che ho comprato sono sani.)	die (che) De ingrediënten <b>die</b> je toevoegt, zijn verkeerd. (Gli ingredienti che aggiungi sono sbagliati.)

Wie e wat sono pronomi relativi che si usano in modo autonomo. Per esempio: Wie veel sport, is gezond.

Usa wat dopo parole indefinite come alles o iets.

- Het dieet \_\_\_\_\_ ik je aanraad, is evenwichtig en past bij je werkritme. (La dieta che ti consiglio è equilibrata e si adatta al tuo ritmo di lavoro.)  
a. wat      b. die      c. wie      d. dat
- De frisdrank \_\_\_\_\_ je elke middag drinkt, bevat veel suiker. (La bibita gassata che bevi ogni pomeriggio contiene molto zucchero.)  
a. wie      b. die      c. wat      d. dat

1. dat 2. die

### Riscrivi le frasi (QR: IA+)



- Ik werk met een collega. De collega spreekt goed Nederlands.

\_\_\_\_\_

(Lavoro con un collega che parla bene l'olandese.)

- Ik volg een dieet. Het dieet is niet zo streng.

\_\_\_\_\_

(Seguo una dieta che non è così rigida.)

- De lunchboxen zijn van glas. Ik gebruik de lunchboxen op kantoor.

\_\_\_\_\_

(I portapranzo che uso in ufficio sono di vetro.)

1. Ik werk met een collega die goed Nederlands spreekt. 2. Ik volg een dieet dat niet zo streng is. 3. De lunchboxen die ik op kantoor gebruik, zijn van glas.

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- |                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| a. het dieet      | 1. iemand die geen vlees eet |
| b. het ingrediënt | 2. wat je toevoegt           |
| c. de vegetariër  | 3. op de weegschaal staan    |
| d. zich wegen     | 4. het eetpatroon            |

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



#### 2. Notizie aziendali: pranzo in mensa (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** ingrediënten, frisdrank, vegetarische, hydrateren, dieet, tussendoortje



Vanaf volgende week heeft onze kantine een nieuwe lunchkaart. Er is elke dag een (1) \_\_\_\_\_ soep en een salade met seizoensgroenten. Bij elk gerecht staan de (2) \_\_\_\_\_, zodat je kunt kiezen als je een (3) \_\_\_\_\_ volgt of geen vlees eet.

We vragen collega's om minder (4) \_\_\_\_\_ te kopen en vaker water te nemen. Water helpt bij (5) \_\_\_\_\_, vooral als je sport. Neem als (6) \_\_\_\_\_ fruit of noten. Producten met veel suiker komen minder in het assortiment.

*A partire dalla prossima settimana la nostra mensa avrà un nuovo menù del pranzo. Ogni giorno c'è una zuppa vegetariana e un'insalata con verdure di stagione. Per ogni piatto sono indicati gli ingredienti, così puoi scegliere se segui una dieta o non mangi carne.*

*Chiediamo ai colleghi di comprare meno bibite e di prendere più spesso acqua. L'acqua aiuta a idratarsi, soprattutto se fai sport. Come spuntino prendi frutta o frutta secca. I prodotti con molto zucchero saranno meno presenti nell'assortimento.*

(1) vegetarische, (2) ingrediënten, (3) dieet, (4) frisdrank, (5) hydrateren, (6) tussendoortje

1. Welke veranderingen in de kantine vind jij handig en wat neem jij meestal als lunch of tussendoortje?
- 

#### 3. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ze plant haar maaltijden voor de week omdat ze gezonder wil eten.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ze blijft op kantoor frisdrank drinken omdat ze dat gezonder vindt dan water. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ze eet elke dag vegetarisch omdat ze vegetariër is.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X

Vero Falso



#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. De collega die in de pauze met mij meeliep,  
\_\_\_\_\_ vorig jaar nog elke week. *(Il collega che durante la pausa camminava con me, l'anno scorso faceva ancora sport ogni settimana.)*  
a. sportte      b. gesport      c. sporten      d. sport
2. Het dieet dat ik vorige maand probeerde, werkte niet,  
want ik \_\_\_\_\_ elke dag. *(La dieta che ho provato il mese scorso non funzionava, perché mi pesavo ogni giorno.)*  
a. weegde      b. gewogen      c. woog      d. weeg
3. De ingrediënten die de diëtist uitlegde, hielpen mij, want  
ik \_\_\_\_\_ meer en dronk minder frisdrank. *(Gli ingredienti che il dietista spiegava mi aiutavano, perché facevo più sport e bevevo meno bibite gassate.)*  
a. gesport      b. sportte      c. sport      d. sporttede

1. sportte 2. woog 3. sportte

#### 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



##### Gezonde lunch op kantoor plannen

**Sanne (collega):** *Hé Mark, wat neem jij deze week eigenlijk mee voor de lunch? Ik wil wat gezonder eten, maar pak steeds broodjes uit de kantine.*  
*(Ehi Mark, che cosa porti questa settimana per pranzo? Voglio mangiare un po' più sano, ma prendo sempre panini dalla mensa.)*

**Mark (collega):** *Ik probeer het evenwichtiger te doen: ik maak 's avonds een salade met kikkererwten en groenten, en als tussendoortje neem ik een stuk fruit.*  
*(Cerco di farlo in modo più equilibrato: la sera preparo un'insalata con ceci e verdure, e come spuntino porto un frutto.)*

**Sanne (collega):** *Goed idee. Ik drink ook te vaak frisdrank op kantoor. Ik wil meer water drinken, dus ik neem een grote fles mee om beter te hydrateren.*  
*(Buona idea. In ufficio bevo anche troppo spesso bibite gassate. Voglio bere più acqua, quindi porto una grande bottiglia per idratarmi meglio.)*

**Mark (collega):** *Ja, dat helpt echt. Ik ben trouwens vegetariër, dus ik kies vaak vegetarisch: bijvoorbeeld feta of tofu als ingrediënt.*  
*(Sì, aiuta davvero. Tra l'altro sono vegetariano, quindi spesso scelgo vegetariano: per esempio feta o tofu come ingrediente.)*

**Sanne (collega):** *Top. Zullen we voor maandag en dinsdag alvast een menu maken, zodat we niet last-minute iets typisch ongezonds pakken?*  
*(Ottimo. Vogliamo già fare un menù per lunedì e martedì, così non prendiamo all'ultimo minuto qualcosa di tipicamente poco sano?)*

1. Wat neemt Mark mee als tussendoortje en waarom?
-

## 6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)

*Ik eet meestal ..., dat vind ik (on)gezond. / Een tussendoortje dat ik vaak neem, is ... / Ik kies eten dat ...*



1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag en vind je dat gezond of ongezond?  
\_\_\_\_\_
2. Je wilt volgende week gezonder eten - wat zet je op je weekmenu voor ontbijt, lunch en avondeten?  
\_\_\_\_\_

## 7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

Hoi! Ik wil deze week wat **gezonder eten**. Zullen we samen een simpel **weekmenu** maken?

Ik eet maandag en woensdag graag **vegetarisch**. Ik probeer ook minder **frisdrank** te drinken en neem liever water.

Kun jij 2-3 ideeën sturen voor avondeten (met **ingrediënten**), en welke dagen jij kan koken? Dan doe ik morgen de boodschappen.

Groet, Sam



**Scrivi una risposta appropriata:** *Zullen we op ... eten dat ... is? / Ik kan ... koken op ..., maar op ... lukt het niet. / Dit gerecht heeft ingrediënten die je makkelijk kunt kopen, zoals ...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<b>Verbi importanti</b>	<b>Sporten</b> ( <i>fare sport</i> )	<b>Wegen</b> ( <i>pesare</i> )
ik	Onvoltooid verleden tijd (OVT)	Onvoltooid verleden tijd (OVT)
jij/je	sportte	weegde
hij/zij/ze/het	sportte	weegde
wij/we	sportten	woog
jullie	sportten	wogen
zij/ze	sportten	woog
		wogen