

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

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.



1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
  - a. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
  - b. Groenten vermijden en alleen fruit eten
  - c. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
  - d. Maximaal één stuk fruit per week eten
2. Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
  - a. Je eet wat vaker vis en minder vlees
  - b. Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
  - 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 alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
  - b. Omdat er te weinig informatie over eten is
  - c. Omdat niemand over gezond eten praat
  - d. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
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-a 2-a 3-d 4-a

### 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 precedente.
2. Li usi per dire qualcosa su persone, animali o cose.
3. Scegli 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)
	die (che)	dat (che)
<b>Enkelvoud</b> (singolare)	De persoon <b>die</b> je daar ziet, is vegetarisch. (La persona che vedi lì è vegetariana.)	Het dieet <b>dat</b> ik volg, is evenwichtig. (La dieta che seguo è equilibrata.)
	die (che)	die (che)
<b>Meervoud</b> (plurale)	De snacks <b>die</b> ik kocht, zijn gezond. (Gli snack che ho comprato sono sani.)	De ingrediënten <b>die</b> je toevoegt, zijn verkeerd. (Gli ingredienti che aggiungi sono sbagliati.)

- De vegetarische cliënt \_\_\_\_\_ ik morgen zie, wil een dieet zonder frisdrank.  
a. wat      b. dat      c. wie      d. die
- Het tussendoortje \_\_\_\_\_ ik nu eet, is een typisch Nederlands volkorenkoekje.  
a. wie      b. dat      c. wat      d. die

1. die 2. dat

### Riscrivi le frasi

- Ik heb een dieet. Het dieet is heel streng.

(Ho una dieta che è molto severa.)

- Ik zoek een diëtist. De diëtist luistert goed naar mijn klachten.

(Cerco un dietista che ascolta bene le mie lamentele.)

- Ik eet nu minder snacks. De snacks waren altijd erg vet.

(Ora mangio meno snack, che erano sempre molto grassi.)

### 3. Esercizi



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

- |                  |   |
|------------------|---|
| a. het dieet     | 1. een zoete, koude drank                 |
| b. gezond eten   | 2. voedsel dat goed is voor je gezondheid |
| c. de frisdrank  | 3. iemand die geen vlees eet              |
| d. de vegetariër | 4. de manier waarop je eet                |

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

#### 2. Newsletter della mensa aziendale: Settimana salutare (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** vol, hydrateren, evenwichtig, sport, frisdrank, gezond, tussendoortje, dieet

Volgende week organiseert de kantine van ons kantoor een gezonde week. Elke dag staat er een ander menu op het bord dat je helpt om \_\_\_\_\_ te eten. Op maandag is er vegetarische pasta met veel groenten. Dinsdag kun je kiezen voor zalm met salade. Woensdag serveren we een linzensoep die lang een \_\_\_\_\_ gevoel geeft.

We willen dat collega's minder \_\_\_\_\_ drinken. Daarom is water met citroen gratis. Zo kun je je goed \_\_\_\_\_ tijdens je werkdag. Als \_\_\_\_\_ verkopen we vanaf nu alleen fruit en een handje noten. Het \_\_\_\_\_ dat wij aanbieden is niet streng, maar wel \_\_\_\_\_: je eet nog steeds lekker, maar ook verstandig. Wie een \_\_\_\_\_ beoefent, krijgt op vrijdag 10% korting op de lunch.

*La prossima settimana la mensa del nostro ufficio organizza una settimana dedicata alla salute. Ogni giorno c'è un menu diverso che ti aiuta a mangiare **sano**. Lunedì ci sarà una pasta vegetariana con molte verdure. Martedì puoi scegliere il salmone con insalata. Mercoledì proponiamo una zuppa di lenticchie che dà a lungo una sensazione di **sazietà**.*

*Vogliamo che i colleghi bevano meno **bibite gassate**. Per questo l'acqua con limone è gratuita. Così puoi **idratarti** bene durante la giornata lavorativa. Come **spuntino** d'ora in poi vendiamo solo frutta e una manciata di noci. La **dieta** che offriamo non è severa, ma è **equilibrata**: si mangia ancora con gusto, ma in modo più consapevole. Chi pratica uno **sport** riceve venerdì uno sconto del 10% sul pranzo.*

1. Wat kun je op maandag en dinsdag in de kantine eten?

\_\_\_\_\_

2. Waarom geeft de kantine gratis water met citroen?

\_\_\_\_\_

### 3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

- De spreker wil een evenwichtig weekmenu dat gezonder is.  
 De spreker zegt dat zij elke dag vegetarisch wil eten.  
 De spreker wil één keer per week gaan wegen en opnieuw sporten.

Vero Falso

- 



### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Vroeger \_\_\_\_\_ ik drie keer per week met een collega die ook wilde afvallen. *(Una volta facevo sport tre volte alla settimana con un collega che voleva anche dimagrire.)*  
 a. sport      b. gesport      c. sportte      d. sportten
2. We hadden een schema dat we elke maandag, woensdag en vrijdag samen \_\_\_\_\_. *(Avevamo un programma per cui ogni lunedì, mercoledì e venerdì ci allenavamo insieme.)*  
 a. sport      b. sportte      c. gesport      d. sportten
3. Op zondag \_\_\_\_\_ ik mezelf altijd op de weegschaal die in de badkamer stond. *(La domenica mi pesavo sempre sulla bilancia che si trovava in bagno.)*  
 a. woogen      b. woog      c. woogde      d. wogen

1. sportte 2. sportten 3. woog

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

**Collega Fatima:** *Zullen we deze week een beetje gezonder eten tijdens de lunch?*  
*(Questa settimana mangiamo un po' più sano a pranzo?)*

**Jij:** *Ja, goed idee, ik wil graag afvallen en minder frisdrank drinken.*  
*(Sì, buona idea: vorrei perdere qualche chilo e bere meno bibite gassate.)*

**Collega Fatima:** *Ik neem morgen een salade mee met gezonde ingrediënten, wil jij ook zoiets?*  
*(Domani porto un'insalata con ingredienti salutari; vuoi anche tu qualcosa del genere?)*

**Jij:** *Ja graag, dan koop ik nog fruit als tussendoortje en een fles water om goed te hydrateren.*  
*(Volentieri, allora compro anche della frutta come spuntino e una bottiglia d'acqua per idratarmi bene.)*

1. Wat eet jij meestal als gezond tussendoortje op je werk?

---

2. Hoe probeer jij je dieet evenwichtig te maken in een drukke week?

---



## 6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

*Ik probeer (minder/more) te eten omdat ... / Een gewoonte die (niet) gezond is, is dat ik ... / Op maandag/tuesday in mijn weekmenu staat ... en dat is (niet) gezond.*

1. Kunt u uw typische ontbijt beschrijven? Vindt u het gezond en waarom?  
\_\_\_\_\_
2. Wat eet u meestal als lunch op een werkdag? Neemt u dan ook een tussendoortje mee?  
\_\_\_\_\_
3. U wilt volgende maand gezonder eten. Welke twee dingen verandert u in uw weekmenu?  
\_\_\_\_\_
4. Beoefent u een sport of beweegt u regelmatig? Wat doet u en hoe vaak?  
\_\_\_\_\_

## 7. E-mail

Hoi,

Op kantoor willen we graag **gezonder eten**. Ik maak een **weekmenu** voor de lunch, **dat** voor iedereen past. Daarom heb ik een paar vragen:

- Heb je een speciaal **dieet** (bijvoorbeeld **vegetarisch**)?
- Wat eet je normaal als **tussendoortje** op een werkdag?
- Drink je liever **frisdrank** of water bij de lunch?

Wil je mij kort iets schrijven over je **eetgewoontes** en één idee geven voor een gezonde lunch **die** jij lekker vindt?

Groeten,  
Lisa



**Scrivi una risposta appropriata:** *Bedankt voor je e-mail over het weekmenu. / Normaal eet ik op een werkdag ... / Een gezonde lunch die ik lekker vind, is ...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbi importanti

ik  
jij/je  
hij/zij/ze/het  
wij/we  
jullie  
zij/ze

### Sporten (fare sport)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)  
sportte  
sportte  
sportte  
sportten  
sportten  
sportten

### Wegen (pesare)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)  
weegde  
weegde  
woog  
wogen  
woog  
wogen