



B1.21 Een dieet volgen

- Praat over de voedingsstoffen en bestanddelen van voedingsmiddelen
- Praat over je dagelijkse voedingspatroon

De honger	<i>(La fame)</i>	Kauwen op	<i>(Masticare)</i>
De calorie	<i>(La caloria)</i>	Combineren met	<i>(Combinare con)</i>
De vitamine	<i>(La vitamina)</i>	Stoppen met	<i>(Smettere di)</i>
De proteïne	<i>(La proteina)</i>	Ophouden met	<i>(Smettere di)</i>
De koolhydraat	<i>(Il carboidrato)</i>	Zich houden aan	<i>(Attenersi a)</i>
Het zuivelproduct	<i>(Il prodotto lattiero-caseario)</i>	Op dieet gaan	<i>(Mettersi a dieta)</i>
De toename	<i>(L'aumento)</i>	In balans houden	<i>(Mantenere in equilibrio)</i>
Halverwege	<i>(A metà)</i>	Zich beperken tot	<i>(Limitarsi a)</i>
Variëren	<i>(Variare)</i>	Bijkomen (gewicht)	<i>(Aumentare di peso)</i>
Verhogen	<i>(Aumentare)</i>	Afvallen (gewicht)	<i>(Dimagrire)</i>
Snoepen	<i>(Fare spuntini dolci)</i>		

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



In supermarkten liggen steeds meer light- en zero-varianten. Deze producten zijn **verlaagd in vet en suiker** en bevatten vaak minder **calorieën**. Dat past bij **voedingsrichtlijnen** die zijn gemaakt om chronische ziektes, zoals obesitas, tegen te gaan. Veel producten gebruiken **kunstmatige zoetstoffen** die erg **zoet** smaken, maar geen energie leveren. Ze kunnen helpen bij **afvallen**, waar je totaal minder energie moet binnenkrijgen dan je verbruikt.

*Nei supermercati ci sono sempre più varianti light e zero. Questi prodotti hanno un **ridotto contenuto di grassi e zucchero** e spesso contengono meno **calorie**. Questo si inserisce nelle **linee guida alimentari** create per contrastare malattie croniche, come l'obesità. Molti prodotti usano **dolcificanti artificiali** che hanno un sapore molto **dolce**, ma non forniscono energia. Possono aiutare a **dimagrire**, a condizione che tu assuma complessivamente meno energia di quanta ne consumi.Vp>*

1. Waarom zijn light- en zero-producten oorspronkelijk ontwikkeld?
 - a. Omdat mensen meer suiker in hun dieet wilden.
 - b. Omdat supermarkten extra varianten wilden verkopen.
 - c. Omdat ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten.
 - d. Omdat men chronische ziektes zoals obesitas en diabetes vaker zag.
2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmatige zoetstoffen?
 - a. Ze smaken erg zoet maar bevatten bijna geen energie.
 - b. Ze zijn alleen bedoeld voor sporters.
 - c. Ze bestaan voornamelijk uit vetten.
 - d. Ze leveren veel energie en verhogen het aantal calorieën.

1-d 2-a



2. Grammatica: Pronome relativo (dove + preposizione, chi)

Uso di waar e wie nelle frasi relative per dare informazioni extra su un sostantivo.

1. Preposizione + waar se l'antecedente è un oggetto.
2. Usa wie se l'antecedente è una persona.

Regel (Regola)	Gebruik	Vertaling (Traduzione)
waar + voorzetsels	Vervanging voor die/dat (Sostituzione di die/dat)	Het gerecht waaraan ik bezig ben, is heel gezond. (Il piatto a cui sto lavorando è molto sano.)
	Waar + met / tot -> waarmee/waartoe (Waar + met / tot -> waarmee/waartoe)	Het sportapparaat waarmee ik train, is heel effectief voor mijn spieren. (L'attrezzo sportivo con cui mi alleno è molto efficace per i miei muscoli.)
wie	Na een voorzetsel (Dopo una preposizione)	De man met wie mijn zus getrouwd is, is een kok. (L'uomo con cui mia sorella è sposata è un cuoco.)
	Als meewerkend voorwerp (Come complemento di termine)	De man aan wie ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. (L'uomo a cui ho dato consigli nutrizionali è mio cugino.)
	wie + z'n / d'r (wie + z'n / d'r)	De vrouw wie d'r koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. (La donna che deve tenere in equilibrio i suoi carboidrati mangia molte verdure.)

Nel linguaggio parlato, waar e la preposizione possono essere separati, come in: 'Het sportdieet waar ik aan werk, bevat veel proteïnen.'

1. Het dieet _____ ik me aan houd, bevat minder koolhydraten en meer groente. (La dieta che seguo contiene meno carboidrati e più verdure.)
 a. dat b. waar c. waaraan d. wie
2. De zuivelproducten _____ ik ontbijt, bevatten veel proteïnen. (I prodotti lattiero-caseari con cui faccio colazione contengono molte proteine.)
 a. waarmee b. waar met c. met wie d. die

1. waar 2. waarmee

Riscrivi le frasi (QR: IA+)



1. Ik volg een sportprogramma. Met dit sportprogramma train ik drie keer per week.

(Seguo un programma sportivo con cui mi alleno tre volte a settimana.)

2. Dit is het dieet. Aan dit dieet houd ik me al twee maanden.

(Questa è la dieta che seguo da due mesi.)

3. Ik heb een app gedownload. In deze app houd ik mijn calorieën bij.

(Ho scaricato un'app in cui tengo traccia delle mie calorie.)

1. Ik volg een sportprogramma waarmee ik drie keer per week train. **2.** Dit is het dieet waaraan ik me al twee maanden houd. **3.** Ik heb een app gedownload waarin ik mijn calorieën bijhoud.

Correggi l'errore

1. De diëtist aan waar ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis.

La dietista a cui faccio domande lavora in ospedale.

2. De groente met wie ik kook, is vaak seizoensgroente.

Le verdure con cui cucino sono spesso verdure di stagione.

1. De diëtist aan wie ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis. **2.** De groente waarmee ik kook, is vaak seizoensgroente.

3.Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- a. de koolhydraat 1. Je gedraagt je volgens een afspraak of regel, bijvoorbeeld een dieet.
b. zich houden aan 2. Stoppen met een gewoonte of activiteit, zoals snoepen.
c. ophouden met 3. Een voedingsstof waar je lichaam snel energie uit haalt.

a-3 b-1 c-2



2. Ristorante aziendale: settimana "Mangia in equilibrio" (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: varietie, calorieën, proteïnen, kauwen, koolhydraten, bijkomen, snoepen



Volgende week organiseert het bedrijfsrestaurant een 'Eet in balans'-week. Op de menukaarten staat bij elke maaltijd ongeveer hoeveel (1) _____ je binnenkrijgt en waar de belangrijkste (2) _____ en (3) _____ vandaan komen. Er is extra aandacht voor zuivelproducten en vitamines, omdat veel collega's weinig (4) _____ hebben in hun ontbijt.

De diëtist adviseert om goed te (5) _____ op volkorenproducten en groenten en niet de hele dag te (6) _____. Light- en zero-producten kunnen helpen, maar alleen als je over de dag minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Wie wil afvallen of juist (7) _____, kan zich aanmelden voor een korte check-in, waar je doelen maakt waaraan je je kunt houden.

La prossima settimana il ristorante aziendale organizza una settimana "Mangia in equilibrio". Sui menu è indicato per ogni pasto all'incirca quante calorie assumi e da dove provengono i principali carboidrati e le proteine. C'è un'attenzione particolare ai prodotti lattiero-caseari e alle vitamine, perché molti colleghi hanno poca varietà nella loro colazione.

La dietista consiglia di masticare bene i prodotti integrali e le verdure e di non sgranocchiare dolci tutto il giorno. I prodotti light e zero possono aiutare, ma solo se nell'arco della giornata assumi meno energia di quanta ne consumi. Chi vuole dimagrire o invece aumentare di peso può iscriversi a un breve check-in, in cui stabilisci obiettivi ai quali puoi attenerti.

(1) calorieën, (2) koolhydraten, (3) proteïnen, (4) varietie, (5) kauwen, (6) snoepen, (7) bijkomen

1. Welke praktische adviezen geeft de diëtist en welke twee veranderingen zou jij in je eigen ontbijt of lunch kunnen toepassen?

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

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ze is met haar dieet begonnen omdat ze de laatste tijd wat is aangekomen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Op haar werk eet ze nu juist meer koek en chocolade om de honger in de middag te verhogen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ze probeert 's avonds maar één portie koolhydraten te eten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vero Falso



1-V 2-X 3-V

4. Scegli la soluzione corretta

- | | |
|---|--|
| 1. Ik ben sinds februari op dieet gegaan, maar ik ben toch drie kilo _____. | <i>(Sono a dieta da febbraio, ma sono comunque ingrassato di tre chili.)</i> |
| a. bijgekamd b. bijgekomen c. bijkomen d. bijgekomen ben | |
| 2. Het dieet waar ik me aan _____ gehouden, had te veel calorieën. | <i>(La dieta che ho seguito aveva troppe calorie.)</i> |
| a. heeft b. ben c. heb d. had | |
| 3. Ik ben vorige week _____ met snoepen, omdat ik minder suiker wil eten. | <i>(La settimana scorsa ho smesso di fare spuntini, perché voglio mangiare meno zucchero.)</i> |
| a. opgehouden b. opgehoudene c. opgehouden heb d. ophoud | |

1. bijgekomen 2. heb 3. opgehouden

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)

Overleg met diëtist na bloedtest

Sophie (diëtist): *Je bloedwaarden zijn prima, maar je calorie-inname is waarschijnlijk wat hoog, vooral door het snoepen 's middags.*

(I tuoi valori del sangue sono ottimi, ma l'apporto calorico è probabilmente un po' alto, soprattutto per via degli spuntini dolci nel pomeriggio.)

Mark (cliënt): *Klopt, halverwege de middag krijg ik echt honger en dan pak ik vaak iets zoets bij de koffie.*

(È vero, a metà pomeriggio mi viene davvero fame e allora spesso prendo qualcosa di dolce con il caffè.)

Sophie (diëtist): *Probeer je lunch te combineren met extra proteïne, bijvoorbeeld kip, peulvruchten of een zuivelproduct, en kies voor volkoren koolhydraten; dan blijft je bloedsuiker stabiel.*

(Prova ad abbinare il pranzo a più proteine, per esempio pollo, legumi o un prodotto lattiero-caseario, e scegli carboidrati integrali; così la glicemia rimane più stabile.)

Mark (cliënt): *Ik dacht juist dat ik koolhydraten moest minderen om af te vallen, anders kom ik weer aan.*

(Pensavo invece di dover ridurre i carboidrati per dimagrire, altrimenti riprendo peso.)



Sophie (diëtist): *Je hoeft niet te stoppen met koolhydraten, maar beperk de porties en houd balans: veel groenten, genoeg vitamines, en kauw rustig zodat je eerder verzadigd bent.*

(Non devi eliminare i carboidrati, ma limita le porzioni e mantieni l'equilibrio: tante verdure, abbastanza vitamine, e mastica lentamente così ti senti sazio prima.)

1. Welke twee concrete aanpassingen stelt Sophie voor in Marks eetpatroon?

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

Ik let erop dat ik voldoende ... binnenkrijg, bijvoorbeeld ... / Ik probeer me te houden aan een balans tussen ... en ... / Het effect hangt af van hoe vaak en hoeveel ik daarvan gebruik



1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag, en hoe zorg je dat je genoeg eiwitten, koolhydraten en vitamines binnenkrijgt?

2. Veel mensen gebruiken light- of zero-producten om minder calorieën te nemen — wat vind jij daarvan en denk je dat het helpt bij afvallen of juist niet?

7. Scrittura: WhatsApp (QR: IA+)

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

Ik merk dat ik de laatste tijd meer zit te **snoepen** en ik wil mijn gewicht weer **in balans houden**. Ik dacht aan: 's ochtends yoghurt of kwark (een **zuivelproduct**) met fruit, 's middags salade met kip of bonen (meer **proteïne**), en 's avonds iets met veel groenten. Minder pasta/rijst (dus minder **koolhydraten**).

Kun jij ook 2-3 ideeën sturen en zeggen welke boodschappen jij doet?

Groet, Sam



Scrivi una risposta appropriata: *Ik dacht eraan om ... te combineren met ... / Zullen we afspreken dat jij ... doet en ik ...? / Dat zijn gerechten waar ik me deze week goed aan kan houden, omdat ...*

Verbi importanti

	Eten (<i>mangiare</i>)	Bijkomen (<i>riposare</i>)	Ophouden met (<i>smettere</i>)
	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ik	heb gegeten	ben bijgekomen	ben opgehouden met
jij/je	hebt gegeten / hebt gegeten	bent bijgekomen	bent opgehouden met
hij/zij/ze/het	heeft gegeten	is bijgekomen	is opgehouden met
wij/we	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
jullie	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
zij/ze	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met