



B1.21 Een dieet volgen

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

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

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

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



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

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

1. Het dieet _____ ik me deze maand aan houd, bevat minder calorieën.
a. die b. waaraan c. waarmee d. aan wie
2. De diëtist _____ ik vragen stelde, zei dat ik meer proteïnen moet eten.
a. aan wie b. waar c. waaraan d. aan dat

1. waaraan 2. aan wie

Riscrivi le frasi

1. Ik gebruik een app. Met die app tel ik mijn calorieën.

(Uso un'app con cui conto le mie calorie.)

2. Dit is het sportprogramma. Aan dat sportprogramma houd ik me drie keer per week.

(Questo è il programma sportivo a cui mi attengo tre volte alla settimana.)

3. Ik heb een afspraak met de diëtist. Met de diëtist bespreek ik mijn doelen.

(Ho un appuntamento con la dietista con cui discuto i miei obiettivi.)

2. Esercizi

1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- | | |
|---------------------|---|
| a. de koolhydraat | 1. Het gevoel dat je moet eten, bijvoorbeeld halverwege de middag na sport. |
| b. de proteïne | 2. Zorgen dat iets niet te veel of te weinig is, zoals je voedingspatroon. |
| c. zich houden aan | 3. Bouwstof die spieren helpt herstellen, te vinden in vis of peulvruchten. |
| d. in balans houden | 4. Doen wat afgesproken is, zoals het dieet waaraan je je elke dag houdt. |
| e. de honger | 5. Voedingsstof die snel energie geeft, bijvoorbeeld in brood of pasta. |

a-5 b-3 c-4 d-2 e-1



2. Notizia dalla mensa: più varietà nel tuo piatto (Audio disponibile nell'app)

Compila gli spazi vuoti: honger, één, in balans houden, vitamines, afvallen, variëren, gewichtstoename, bijkomen, koolhydraten, calorieën, proteïnen

Vanaf volgende maand biedt onze kantine meer opties voor collega's die hun voeding _____ willen. Bij elk gerecht staat een korte uitleg over _____ , _____ , _____ en _____ . Zo kun je makkelijker combineren met sport of een drukke werkdag. We raden aan om te _____ : kies niet elke dag hetzelfde zuivelproduct en neem liever fruit dan te snoepen.

Let ook op porties. Wie wil _____ , kan zich beperken tot _____ warme maaltijd per dag en verder kiezen voor salade of soep. Wie juist wil _____ , kan extra volkorenbrood of yoghurt nemen. Halverwege de maand volgt een korte online check-in, waar je vragen kunt stellen over _____ en _____ .

A partire dal mese prossimo, la nostra mensa offrirà più opzioni per i colleghi che vogliono mantenere un'alimentazione equilibrata. Accanto a ogni piatto ci sarà una breve spiegazione su calorie, carboidrati, proteine e vitamine. Così puoi abbinare più facilmente il tutto allo sport o a una giornata lavorativa intensa. Consigliamo di variare: non scegliere ogni giorno lo stesso latticino e preferisci la frutta invece di fare spuntini dolci.

Fai attenzione anche alle porzioni. Chi vuole dimagrire può limitarsi a un solo pasto caldo al giorno e poi scegliere insalata o zuppa. Chi invece vuole prendere peso può aggiungere pane integrale o yogurt. A metà mese seguirà un breve check-in online, durante il quale potrai fare domande su fame e aumento di peso.

1. Welke aanpassingen aan je dagelijkse eetpatroon zou jij maken na het lezen van dit bericht, en waarom?
- _____

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

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ze is begonnen haar eetgewoonte te veranderen omdat haar gewicht toenam. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Op het werk is ze helemaal gestopt met een tussendoortje in de middag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bij het avondeten kiest ze slechts één portie koolhydraten en veel groente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vero Falso



4. Leggi il dialogo e rispondi alle domande



Diëtist Marieke: *Vertel eens: wat eet je op een gewone werkdag en wat is je doel — afvallen of op gewicht blijven?*

(Dimmi un po': che cosa mangi in un normale giorno lavorativo e qual è il tuo obiettivo — dimagrire o mantenere il peso?)

Cliënt Tom: *Ik wil afvallen. Ik ontbijt vaak met yoghurt, maar rond vier uur krijg ik honger en ga ik snoepen. Daarna merk ik weer toename van mijn gewicht.*

(Voglio dimagrire. Spesso faccio colazione con yogurt, ma verso le quattro mi viene fame e vado a sgranocchiare dolci. Poi mi accorgo di nuovo di un aumento di peso.)

Diëtist Marieke: *Oké. Probeer je ontbijt te variëren: een zuivelproduct is prima, maar combineer het met havermost of fruit; dan krijg je meer koolhydraten en vitamines en blijf je langer vol.*

(Ok. Prova a variare la colazione: un prodotto lattiero-caseario va benissimo, ma abbinalo a fiocchi d'avena o frutta; così assumi più carboidrati e vitamine e rimani sazio più a lungo.)

Cliënt Tom: *En het avondeten? Ik eet vaak pasta, maar ik weet niet goed hoe ik dat in balans houd.*

(E la cena? Spesso mangio pasta, ma non so bene come mantenerla in equilibrio.)

Diëtist Marieke: *Houd de portie pasta iets kleiner en verhoog de proteïne, bijvoorbeeld kip of linzen, en voeg veel groente toe. Als je op dieet gaat, probeer je je eraan te houden: stop halverwege niet met je plan, maar beperk snoepen bijvoorbeeld tot één of twee momenten per week.*

(Tieni la porzione di pasta un po' più piccola e aumenta le proteine, per esempio pollo o lenticchie, e aggiungi molte verdure. Se inizi una dieta, prova a rispettarla: non interrompere il piano a metà, ma limita gli spuntini dolci, per esempio, a uno o due momenti a settimana.)

1. Welke twee concrete veranderingen stelt Marieke voor en waarom?

2. Tom zegt dat hij halverwege vaak afhaakt. Wat is volgens jou het probleem en welke oplossing past hierbij?

5. WhatsApp

Hoi! Heb jij even tijd om mee te denken over mijn lunch?

Ik merk dat ik de laatste weken wat ben **bijkomen** en ik wil weer meer **in balans** eten. In de middag heb ik snel **honger** en dan ga ik vaak **snoepen**.

Ik wil een simpel plan maken met genoeg **proteïnen** en **vitamines**, maar niet te veel **koolhydraten**. Heb jij tips voor een lunch die je makkelijk kunt meenemen? En wil je morgen rond 12:00 even samen kijken wat we kunnen halen bij de supermarkt?

Groet, Eva



Scrivi una risposta appropriata: *Ik herken wat je zegt, want ... / Een lunch waar ik me goed aan kan houden is ... / Morgen om 12:00 kan ik wel, maar ...*

Verbi importanti

Bijkomen (*riposare*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ik	ben bijgekomen
jij/je	bent bijgekomen
hij/zij/ze/het	is bijgekomen
wij/we	zijn bijgekomen
jullie	zijn bijgekomen
zij/ze	zijn bijgekomen

Ophouden met (*smettere*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ben opgehouden met
bent opgehouden met
is opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met