

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!



1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
 - a. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
 - b. Maximaal één stuk fruit per week eten
 - c. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
 - d. Groenten vermijden en alleen fruit eten
2. Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
 - a. Je mag nooit vlees of vis eten
 - b. Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
 - c. Je moet alleen vlees eten als je wilt afvallen
 - d. Je eet wat vaker vis en minder vlees
3. Waarom raken mensen soms in de war van dieetadviezen?
 - a. Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
 - b. Omdat niemand over gezond eten praat
 - c. Omdat er te weinig informatie over eten is
 - d. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
4. Wat zeggen sommige diëtisten over zuivel en eieren?
 - a. Je moet veel zuivel en eieren eten om af te vallen
 - b. Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten
 - c. Je moet geen zuivel en geen eieren eten omdat dat het lichaam zou verzuren
 - d. Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed

1-c 2-d 3-d 4-c

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Sem: Oh, wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis!

Lynn: Ik eet gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend.

Sem: Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend, dat hoor ik vaak.

Lynn: Als ik eet wat het Voedingscentrum zegt, eet ik veel groenten en weinig vet.

Sem: Precies, ze zeggen: veel groenten eten, twee stukken fruit, zuivel en elke dag een handje noten.

Lynn: Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt.

Sem: Sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel eet.

Lynn: Dat klopt, en dat is wat mij soms in de war maakt.

Sem: Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet en toch val ik niet af.

Lynn: Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders.

Sem: Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en je voeding af te wisselen.

Lynn: Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn.

1. Wat is de korte instructie voor de student?
 - a. Luister naar de dialoog en schrijf een e-mail aan een diëtist.
 - b. Lees de dialoog en zoek alle woorden op in een woordenboek.
 - c. Lees de dialoog en vertaal alle zinnen naar je moedertaal.
 - d. Lees de dialoog en beantwoord de meerkeuzevragen over gezonde voeding.
2. Wat valt Sem als eerste op aan wat Lynn eet?
 - a. Hij ziet dat ze een streng dieet volgt zonder tussendoortjes.
 - b. Hij ziet dat ze helemaal geen lunch heeft.
 - c. Hij ziet dat ze veel frisdrank drinkt.
 - d. Hij ziet dat ze groenten, fruit en vis eet.

1-d 2-d