

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!



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.



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

1-b 2-c

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

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

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

Lynn: Als ik eet zoals het Voedingscentrum zegt, is het: dit wel en dat minder, bijvoorbeeld vet.

Sem: Precies. Ze zeggen: veel groenten, twee stuks fruit, zuivel en elke dag een handje noten.

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

Sem: Maar sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen.

Lynn: Dat klopt, en dat brengt mij soms in de war.

Sem: Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet, maar ik val toch 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 af te wisselen.

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

1. Waarom vindt Lynn eetadviezen soms verwarrend?
 - a. Omdat verschillende experts andere dingen zeggen, bijvoorbeeld over zuivel.
 - b. Omdat het Voedingscentrum zegt dat je alleen vegetarisch mag eten.
 - c. Omdat ze nooit groenten eet en dat wil veranderen.
 - d. Omdat ze elke dag frisdrank moet drinken om goed te hydrateren.

2. Wat zegt Sem over afvallen?

a. Hij valt snel af als hij een handje noten eet.

b. Hij denkt dat hij gezond eet, maar hij valt toch niet af.

c. Hij sport nooit en daarom wil hij op dieet.

d. Hij weegt zich elke dag en dat helpt altijd.

1-a 2-b

3. Je maakt een weekmenu voor jezelf en je gezin en wil gezonder en duurzamer eten.

Taak: Schrijf drie tips voor gezond en duurzaam eten en geef per tip één voorbeeld van een gerecht of ingrediënt voor deze week.

URL: Voedingscentrum

Use in your answer: Schijf van Vijf / gezond / duurzaam / recepten / vegetarisch / ingrediënten