

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



- Praat over je voeding en (on)gezonde gewoonten.
- Plan je weekmenu.

Het tussendoortje

De frisdrank

Het dieet

Het ingrediënt

Vegetarisch

De vegetariër

Gezond eten

Evenwichtig

Hydrateren

Zich wegen

Afvallen

Een sport beoefenen

Typisch

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



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

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

2. Grammatica: Betrekkelijke voornaamwoorden (die, dat, wat, wie)



Verbindt twee zinnen met die, dat, wat, wie.

1. Een betrekkelijk voornaamwoord verbindt een zin of bijzin met een voorafgaand woord of zinsdeel.
2. Je gebruikt ze om iets te zeggen over personen, dieren of zaken.
3. Gebruik het juiste betrekkelijk voornaamwoord door te kijken of het om een de-woord of een het-woord gaat, en of het enkelvoud of meervoud is.

	de-woord	het-woord
Enkelvoud	die De persoon die je daar ziet, is vegetarisch.	dat Het dieet dat ik volg, is evenwichtig.
Meervoud	die De snacks die ik kocht, zijn gezond.	die De ingrediënten die je toevoegt, zijn verkeerd.

- 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

Herschrijf de zinnen

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

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

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

3.Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|------------------|---|
| 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. Nieuwsbrief van de bedrijfs-kantine: Gezonde week (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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.

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

2. Waarom geeft de kantine gratis water met citroen?

3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

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.

Waar Onwaar



4. Kies de juiste oplossing

1. Vroeger _____ ik drie keer per week met een collega die ook wilde afvallen.
a. sport b. gesport c. sportte d. sportten
 2. We hadden een schema dat we elke maandag, woensdag en vrijdag samen _____ .
a. sport b. sportte c. gesport d. sportten
 3. Op zondag _____ ik mezelf altijd op de weegschaal die in de badkamer stond.
a. woogen b. woog c. woogde d. wogen
1. sportte 2. sportten 3. woog

5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

Collega Fatima: *Zullen we deze week een beetje gezonder eten tijdens de lunch?*

Jij: *Ja, goed idee, ik wil graag afvallen en minder frisdrank drinken.*

Collega Fatima: *Ik neem morgen een salade mee met gezonde ingrediënten, wil jij ook zoiets?*

Jij: *Ja graag, dan koop ik nog fruit als tussendoortje en een fles water om goed te hydrateren.*



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. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

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



Schrijf een passende reactie: *Bedankt voor je e-mail over het weekmenu. / Normaal eet ik op een werkdag ... / Een gezonde lunch die ik lekker vind, is ...*

Belangrijke werkwoorden

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

Sporten (*sporten*)

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

Wegen (*wegen*)

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