

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes



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

Het tussendoortje

De frisdrank

Het ingrediënt

Het dieet

Gezond eten

Evenwichtig

Vegetarisch

De vegetariër

Een sport beoefenen

Afvallen

Hydrateren

Zich wegen

Typisch

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (QR: Audio)



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

1-b 2-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.

Wie en wat zijn betrekkelijke voornaamwoorden die zelfstandig gebruikt worden. Bijvoorbeeld: Wie veel sport, is gezond.

Gebruik wat na onbepaalde woorden zoals alles of iets.

- Het dieet _____ ik je aanraad, is evenwichtig en past bij je werkritme.
a. *wat* b. *die* c. *wie* d. *dat*
- De frisdrank _____ je elke middag drinkt, bevat veel suiker.
a. *wie* b. *die* c. *wat* d. *dat*

1. *dat* 2. *die*

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



- Ik werk met een collega. De collega spreekt goed Nederlands.

- Ik volg een dieet. Het dieet is niet zo streng.

- De lunchboxen zijn van glas. Ik gebruik de lunchboxen op kantoor.

3. Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| a. het dieet | 1. iemand die geen vlees eet |
| b. het ingrediënt | 2. wat je toevoegt |
| c. de vegetariër | 3. op de weegschaal staan |
| d. zich wegen | 4. het eetpatroon |

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



2. Bedrijfsnieuws: lunch in de kantine (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: ingrediënten, frisdrank, vegetarische, hydrateren, dieet, tussendoortje



Vanaf volgende week heeft onze kantine een nieuwe lunchkaart. Er is elke dag een (1) _____ soep en een salade met seizoensgroenten. Bij elk gerecht staan de (2) _____, zodat je kunt kiezen als je een (3) _____ volgt of geen vlees eet.

We vragen collega's om minder (4) _____ te kopen en vaker water te nemen. Water helpt bij (5) _____, vooral als je sport. Neem als (6) _____ fruit of noten. Producten met veel suiker komen minder in het assortiment.

1. Welke veranderingen in de kantine vind jij handig en wat neem jij meestal als lunch of tussendoortje?
-

3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

- | | Waar Onwaar | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ze plant haar maaltijden voor de week omdat ze gezonder wil eten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ze blijft op kantoor frisdrank drinken omdat ze dat gezonder vindt dan water. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ze eet elke dag vegetarisch omdat ze vegetariër is. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Kies de juiste oplossing

- De collega die in de pauze met mij meeliep, _____ vorig jaar nog elke week.
a. sportte b. gesport c. sporten d. sport
- Het dieet dat ik vorige maand probeerde, werkte niet, want ik _____ elke dag.
a. weegde b. gewogen c. woog d. weeg
- De ingrediënten die de diëtist uitlegde, hielpen mij, want ik _____ meer en dronk minder frisdrank.
a. gesport b. sportte c. sport d. sporttede

1. sportte 2. woog 3. sportte



5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)

Gezonde lunch op kantoor plannen

- Sanne (collega):** Hé Mark, wat neem jij deze week eigenlijk mee voor de lunch? Ik wil wat gezonder eten, maar pak steeds broodjes uit de kantine.
- Mark (collega):** Ik probeer het evenwichtiger te doen: ik maak 's avonds een salade met kikkererwten en groenten, en als tussendoortje neem ik een stuk fruit.
- Sanne (collega):** Goed idee. Ik drink ook te vaak frisdrank op kantoor. Ik wil meer water drinken, dus ik neem een grote fles mee om beter te hydrateren.
- Mark (collega):** Ja, dat helpt echt. Ik ben trouwens vegetariër, dus ik kies vaak vegetarisch: bijvoorbeeld feta of tofu als ingrediënt.
- Sanne (collega):** Top. Zullen we voor maandag en dinsdag alvast een menu maken, zodat we niet last-minute iets typisch ongezonds pakken?

1. Wat neemt Mark mee als tussendoortje en waarom?
-

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

Ik eet meestal ..., dat vind ik (on)gezond. / Een tussendoortje dat ik vaak neem, is ... / Ik kies eten dat ...



1. Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag en vind je dat gezond of ongezond?
-
2. Je wilt volgende week gezonder eten - wat zet je op je weekmenu voor ontbijt, lunch en avondeten?
-

7. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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

Ik eet maandag en woensdag graag **vegetarisch**. Ik probeer ook minder **frisdrank** te drinken en neem liever water.

Kun jij 2-3 ideeën sturen voor avondeten (met **ingrediënten**), en welke dagen jij kan koken? Dan doe ik morgen de boodschappen.

Groet, Sam



Schrijf een passende reactie: *Zullen we op ... eten dat ... is? / Ik kan ... koken op ..., maar op ... lukt het niet. / Dit gerecht heeft ingrediënten die je makkelijk kunt kopen, zoals ...*

**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

Wegen (*wegen*)

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