



B1.21 Een dieet volgen

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

De calorie	Afvallen (gewicht)
De koolhydraat	Bijkomen (gewicht)
De proteïne	Kauwen op
De vitamine	Combineren met
Het zuivelproduct	Stoppen met
De honger	Ophouden met
De toename	Zich houden aan
Halverwege	Op dieet gaan
Variëren	In balans houden
Verhogen	Zich beperken tot
Snoepen	

1. Grammatica: Betrekkelijk voornaamwoord (waar + voorzetsel, wie)

Gebruik van waar en wie in relatieve bijzinnen om extra informatie te geven over een zelfstandig naamwoord.



1. Voorzetsel + waar als het antecedent een object is.
2. Gebruik wie als het antecedent een persoon is.

Regel	Gebruik	Vertaling
waar + voorzetsels	Vervanging voor die/dat	Het gerecht waaraan ik bezig ben, is heel gezond.
	Waar + met / tot -> waarmee/waartoe	Het sportapparaat waarmee ik train, is heel effectief voor mijn spieren.
wie	Na een voorzetsel	De man met wie mijn zus getrouwd is, is een kok.
	Als meewerkend voorwerp	De man aan wie ik voedingsadvies gaf, is mijn neef.
	wie + z'n / d'r	De vrouw wie d'r koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten.

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

Herschrijf de zinnen

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

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

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

2.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|---------------------|---|
| a. de koolhydraat | 1. Het gevoel dat je moet eten, bijvoorbeeld halverwege de middag na sporten. |
| 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. Kantinebericht: meer variatie op je bord (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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 _____ .

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

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

Ze is begonnen haar eetgewoonte te veranderen omdat haar gewicht toenam.

Waar Onwaar

Op het werk is ze helemaal gestopt met een tussendoortje in de middag.

Bij het avondeten kiest ze slechts één portie koolhydraten en veel groente.



4. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

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



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.*

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

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

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.*

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



Schrijf een passende reactie: *Ik herken wat je zegt, want ... / Een lunch waar ik me goed aan kan houden is ... / Morgen om 12:00 kan ik wel, maar ...*

Belangrijke werkwoorden

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

Bijkomen (bijkomen)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ben bijgekomen
bent bijgekomen
is bijgekomen
zijn bijgekomen
zijn bijgekomen
zijn bijgekomen

Ophouden met (ophouden met)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ben opgehouden met
bent opgehouden met
is opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met