



B1.21 Een dieet volgen

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

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

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



In supermarkten liggen steeds meer light- en zero-varianten. Deze producten zijn **verlaagd in vet en suiker** en bevatten vaak minder **calorieën**. Dat past bij **voedingsrichtlijnen** die zijn gemaakt om chronische ziektes, zoals obesitas, tegen te gaan. Veel producten gebruiken **kunstmatige zoetstoffen** die erg **zoet** smaken, maar geen energie leveren. Ze kunnen helpen bij **afvallen**, *waar* je totaal minder energie moet binnenkrijgen dan je verbruikt.

1. Waarom zijn light- en zero-producten oorspronkelijk ontwikkeld?
 - a. Omdat supermarkten extra varianten wilden verkopen.
 - b. Omdat ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten.
 - c. Omdat men chronische ziektes zoals obesitas en diabetes vaker zag.
 - d. Omdat mensen meer suiker in hun dieet wilden.
2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmatige zoetstoffen?
 - a. Ze smaken erg zoet maar bevatten bijna geen energie.
 - b. Ze zijn alleen bedoeld voor sporters.
 - c. Ze bestaan voornamelijk uit vetten.
 - d. Ze leveren veel energie en verhogen het aantal calorieën.

1-c 2-a



2. 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.

In spreektaal kunnen waar en het voorzetsel gescheiden worden, zoals in: 'Het sportdieet waar ik aan werk, bevat veel proteïnen.'

1. Het dieet _____ ik me aan houd, bevat minder koolhydraten en meer groente.
a. dat b. waar c. waaraan d. wie
2. De zuivelproducten _____ ik ontbijt, bevatten veel proteïnen.
a. waarmee b. waar met c. met wie d. die

1. waar 2. waarmee

Herschrijf de zinnen (QR: A1+)



1. Ik volg een sportprogramma. Met dit sportprogramma train ik drie keer per week.

2. Dit is het dieet. Aan dit dieet houd ik me al twee maanden.

3. Ik heb een app gedownload. In deze app houd ik mijn calorieën bij.

Corrigeer de fout

1. De diëtist aan waar ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis.

 De diëtist aan wie ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis.
2. De groente met wie ik kook, is vaak seizoensgroente.

De groente waarmee ik kook, is vaak seizoensgroente.

1. De diëtist aan wie ik vragen stel, werkt in het ziekenhuis. **2.** De groente waarmee ik kook, is vaak seizoensgroente.

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- a. de koolhydraat 1. Je gedraagt je volgens een afspraak of regel, bijvoorbeeld een dieet.
b. zich houden aan 2. Stoppen met een gewoonte of activiteit, zoals snoepen.
c. ophouden met 3. Een voedingsstof waar je lichaam snel energie uit haalt.

a-3 b-1 c-2



2. Bedrijfsrestaurant: 'Eet in balans'-week (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: variatie, calorieën, proteïnen, kauwen, koolhydraten, bijkomen, snoepen



Volgende week organiseert het bedrijfsrestaurant een 'Eet in balans'-week. Op de menukaarten staat bij elke maaltijd ongeveer hoeveel (1) _____ je binnenkrijgt en waar de belangrijkste (2) _____ en (3) _____ vandaan komen. Er is extra aandacht voor zuivelproducten en vitamines, omdat veel collega's weinig (4) _____ hebben in hun ontbijt.

De diëtist adviseert om goed te (5) _____ op volkorenproducten en groenten en niet de hele dag te (6) _____. Light- en zero-producten kunnen helpen, maar alleen als je over de dag minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Wie wil afvallen of juist (7) _____, kan zich aanmelden voor een korte check-in, waar je doelen maakt waaraan je je kunt houden.

1. Welke praktische adviezen geeft de diëtist en welke twee veranderingen zou jij in je eigen ontbijt of lunch kunnen toepassen?

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

Waar Onwaar

1. Ze is met haar dieet begonnen omdat ze de laatste tijd wat is aangekomen.
2. Op haar werk eet ze nu juist meer koek en chocolade om de honger in de middag te verhogen.
3. Ze probeert 's avonds maar één portie koolhydraten te eten.



4. Kies de juiste oplossing

- Ik ben sinds februari op dieet gegaan, maar ik ben toch drie kilo _____.
a. bijgekamd b. bijgekomen c. bijkomen d. bijgekomen ben
- Het dieet waar ik me aan _____ gehouden, had te veel calorieën.
a. heeft b. ben c. heb d. had
- Ik ben vorige week _____ met snoepen, omdat ik minder suiker wil eten.
a. opgehouden b. opgehoudene c. opgehouden heb
d. ophoud

1. bijgekomen 2. heb 3. opgehouden

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



Overleg met diëtist na bloedtest

Sophie (diëtist): *Je bloedwaarden zijn prima, maar je calorie-inname is waarschijnlijk wat hoog, vooral door het snoepen 's middags.*

Mark (cliënt): *Klopt, halverwege de middag krijg ik echt honger en dan pak ik vaak iets zoets bij de koffie.*

Sophie (diëtist): *Probeer je lunch te combineren met extra proteïne, bijvoorbeeld kip, peulvruchten of een zuivelproduct, en kies voor volkoren koolhydraten; dan blijft je bloedsuiker stabiel.*

Mark (cliënt): *Ik dacht juist dat ik koolhydraten moest minderen om af te vallen, anders kom ik weer aan.*

Sophie (diëtist): *Je hoeft niet te stoppen met koolhydraten, maar beperk de porties en houd balans: veel groenten, genoeg vitamines, en kauw rustig zodat je eerder verzadigd bent.*

- Welke twee concrete aanpassingen stelt Sophie voor in Marks eetpatroon?

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



Ik let erop dat ik voldoende ... binnenkrijg, bijvoorbeeld ... / Ik probeer me te houden aan een balans tussen ... en ... / Het effect hangt af van hoe vaak en hoeveel ik daarvan gebruik

- Wat eet en drink je meestal op een gewone werkdag, en hoe zorg je dat je genoeg eiwitten, koolhydraten en vitamines binnenkrijgt?

- Veel mensen gebruiken light- of zero-producten om minder calorieën te nemen — wat vind jij daarvan en denk je dat het helpt bij afvallen of juist niet?

7. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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

Ik merk dat ik de laatste tijd meer zit te **snoepen** en ik wil mijn gewicht weer **in balans houden**. Ik dacht aan: 's ochtends yoghurt of kwark (een **zuivelproduct**) met fruit, 's middags salade met kip of bonen (meer **proteïne**), en 's avonds iets met veel groenten. Minder pasta/rijst (dus minder **koolhydraten**).

Kun jij ook 2-3 ideeën sturen en zeggen welke boodschappen jij doet?

Groet, Sam



Schrijf een passende reactie: *Ik dacht eraan om ... te combineren met ... / Zullen we afspreken dat jij ... doet en ik ...? / Dat zijn gerechten waar ik me deze week goed aan kan houden, omdat ...*

Belangrijke werkwoorden	Eten (<i>eten</i>)	Bijkomen (<i>bijkomen</i>)	Ophouden met (<i>ophouden met</i>)
	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)	Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
ik	heb gegeten	ben bijgekomen	ben opgehouden met
jij/je	hebt gegeten / hebt gegeten	bent bijgekomen	bent opgehouden met
hij/zij/ze/het	heeft gegeten	is bijgekomen	is opgehouden met
wij/we	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
jullie	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met
zij/ze	hebben gegeten	zijn bijgekomen	zijn opgehouden met