

A2.25.1 Kort verhaal: Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Krótka historia: Zdrowe jedzenie to najlepszy lekarz!

🔊 <https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/opowiadania/dieet>

Gezond eten is het beste dieet! Of misschien niet?

Veel mensen vinden voedingsadviezen verwarrend.

Als je eet wat het Voedingscentrum adviseert, gaat het meestal goed.

Je moet veel groenten eten, twee stuks fruit per dag, melk drinken en een handje noten nemen.

Je hoort ook dat je vaker vis moet eten, minder vlees en weinig vet.

Soms is het moeilijk om te begrijpen wat gezond is.

Je denkt dat je gezond eet, maar soms geven experts verschillende adviezen.

Sommige diëtisten zeggen dat je geen zuivel en geen eieren moet eten, omdat dat het lichaam zou verzuren.

Afvallen en gezond eten is een grote industrie geworden.

We willen allemaal afvallen en gezond eten, maar wat betekent dat eigenlijk?

Zdrowe jedzenie to najlepsza dieta! A może nie?

Wiele osób uważa porady żywieniowe za mylące.

Jeśli jesz to, co zaleca Voedingscentrum, zazwyczaj jest dobrze.

Musisz jeść dużo warzyw, dwa owoce dziennie, pić mleko i jeść garść orzechów.

Słyszysz też, że należy jeść częściej ryby, mniej mięsa i mało tłuszczu.

Czasami trudno jest zrozumieć, co jest zdrowe.

Myślisz, że jesz zdrowo, ale czasami eksperci dają różne porady.

Niektórzy dietetycy twierdzą, że nie należy jeść nabiału i jaj, ponieważ miałyby to zakwaszać organizm.

Chudnięcie i zdrowe odżywianie stały się dużym przemysłem.

Wszyscy chcemy schudnąć i jeść zdrowo, ale co to właściwie znaczy?

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Zdrowe jedzenie to najlepszy lekarz!

<https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/opowiadania/dieet>



Oefening 1:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Wat moet je eten volgens het voedingscentrum?

.....

2. Welke tips geven de diëtisten?

.....

3. Wat vind jij belangrijk om te eten?

.....

4. Volg jij soms een dieet? Om af te vallen? Of om gezond te eten?

.....

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

A2.25.1 Zdrowe jedzenie to najlepszy lekarz!

 <https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/opowiadania/dieet>



Oefening 2:

Oefening in context

Instructie: Lees door de pagina en vertel wat jij dagelijks eet, of wat je beter meer of minder zou eten.

1. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/di%C3%ABten-en-voedingspatronen/betrouwbaar-en-gezond-dieet>