

A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

Zdrowe jedzenie to najlepszy lekarz!



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.

*Wiele osób gubi się przez **zalecenia żywieniowe**. Voedingscentrum zaleca jeść dużo **warzyw** i owoców, a także pić mleko lub jeść **jogurt**. Garść orzechów i **mało tłuszczu** często należą do zdrowego odżywiania. Mimo to istnieją diety, które dają inne porady, i to powoduje niepewność.*

1. Welke adviezen passen bij het Voedingscentrum?
 - a. Geen zuivel en geen eieren eten
 - b. Alleen vlees eten en geen vis
 - c. Veel groenten, fruit en een handje noten eten
 - d. Veel vet eten om af te vallen
2. Waarom raken mensen soms in de war over gezond eten?
 - a. Omdat er maar één duidelijk dieet is
 - b. Omdat groenten in Nederland niet te koop zijn
 - c. Omdat iedereen precies hetzelfde ontbijt eet
 - d. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn

1-c-2-d

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Gezond eten is het beste dieet! Of niet? Discussie onder vrienden.

Zdrowe jedzenie to najlepsza dieta! Czy na pewno? Dyskusja wśród przyjaciół.

Sem: Oh wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(O wow, jak ty zdrowo jesz: warzywa, owoce i ryby!)*

Lynn: Ik eet best gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(Jem dość zdrowo, ale czasem porady żywieniowe wydają mi się mylące.)*

Sem: Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend. Dat hoor ik vaak. *(Tak, wielu ludzi uważa porady żywieniowe za mylące. Często to słyszę.)*

Lynn: Als ik eet zoals het Voedingscentrum zegt, is het: dit wel en dat minder, bijvoorbeeld vet. *(Gdy jem tak, jak mówi Voedingscentrum, to jest: to tak, a tego mniej, na przykład tłuszczu.)*

Sem: Precies. Ze zeggen: veel groenten, twee stuks fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Dokładnie. Mówią: dużo warzyw, dwie porcje owoców, nabiał i codziennie garść orzechów.)*

Lynn: Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(Rzeczywiście. Jeśli chodzi o nabiał, często wybieram mleko albo jogurt.)*

Sem: Maar sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen. *(Ale niektórzy dietetycy mówią właśnie, że lepiej w ogóle nie jeść nabiału.)*

Lynn: Dat klopt, en dat brengt mij soms in de war. *(To prawda i czasem mnie to dezorientuje.)*

Sem: Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet, maar ik val toch niet af. *(Też uważam, że to trudne. Czasem myślę, że jem zdrowo, a i tak nie chudnę.)*

- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. *(Co właściwie znaczy zdrowo jeść? Dla każdego to coś innego.)*
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en af te wisselen. *(Najlepiej słuchać własnego ciała i urozmaicać.)*
- Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn. *(Na razie zostaję przy moich warzywach, owocach i rybach. To nie może być złe.)*

1. Waarom vindt Lynn eetadviezen soms verwarrend? *(Dlaczego Lynn czasem uważa porady żywieniowe za mylące?)*
- a. Omdat het Voedingscentrum zegt dat je alleen vegetarisch mag eten. b. Omdat ze elke dag frisdrank moet drinken om goed te hydrateren.
- c. Omdat verschillende experts andere dingen zeggen, bijvoorbeeld over zuivel. d. Omdat ze nooit groenten eet en dat wil veranderen.
2. Wat zegt Sem over afvallen? *(Co Sem mówi o chudnięciu?)*
- a. Hij denkt dat hij gezond eet, maar hij valt toch niet af. b. Hij weegt zich elke dag en dat helpt altijd.
- c. Hij valt snel af als hij een handje noten eet. d. Hij sport nooit en daarom wil hij op dieet.

1-c 2-a

3. Układasz tygodniowe menu dla siebie i swojej rodziny i chcesz jeść zdrowiej i bardziej zrównoważenie.

Zadanie: Schrijf drie tips voor gezond en duurzaam eten en geef per tip één voorbeeld van een gerecht of ingrediënt voor deze week.

URL: Voedingscentrum

Use in your answer: Schijf van Vijf / gezond / duurzaam / recepten / vegetarisch / ingrediënten