

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes

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



Het tussendoortje	<i>(Przekąska)</i>	De vegetariër	<i>(Wegetarianin)</i>
Het ingrediënt	<i>(Składnik)</i>	Typisch	<i>(Typowy)</i>
Het dieet	<i>(Dieta)</i>	Een sport beoefenen	<i>(Uprawiać sport)</i>
De frisdrank	<i>(Napój gazowany)</i>	Hydrateren	<i>(Nawadniać)</i>
Gezond eten	<i>(Zdrowe odżywianie)</i>	Zich wegen	<i>(Ważyc się)</i>
Evenwichtig	<i>(Zrównoważony)</i>	Afvallen	<i>(Chudnąć)</i>
Vegetarisch	<i>(Wegetariański)</i>		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj 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.



*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. Alleen vlees eten en geen vis
 - b. Veel vet eten om af te vallen
 - c. Veel groenten, fruit en een handje noten eten
 - 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 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. Gramatyka: Zaimek względny (die, dat, wat, wie)

Łączy dwa zdania za pomocą die, dat, wat, wie.



1. Zaimek względny łączy zdanie lub zdanie podrzędne z wcześniejszym wyrazem lub częścią zdania.
2. Używasz ich, aby powiedzieć coś o osobach, zwierzętach lub rzeczach.
3. Użyj właściwego zaimka względnego, sprawdzając, czy chodzi o de-woord czy het-woord, oraz czy jest to liczba pojedyncza czy mnoga.

de-woord (rzeczownik z rodzajnikiem „de”) het-woord (rzeczownik z rodzajnikiem „het”)

	die (który/która/które)	dat (który/która/które)
Enkelvoud (liczba pojedyncza)	De persoon die je daar ziet, is vegetarisch. (Osoba, którą tam widzisz, jest wegetarianinem.)	Het dieet dat ik volg, is evenwichtig. (Dieta, którą stosuję, jest zbilansowana.)
	die (które)	die (które)
Meervoud (liczba mnoga)	De snacks die ik kocht, zijn gezond. (Przekąski, które kupiłem/kupiłam, są zdrowe.)	De ingrediënten die je toevoegt, zijn verkeerd. (Składniki, które dodajesz, są niewłaściwe.)

Wie i wat to zaimki względne, które używa się samodzielnie. Na przykład: Wie veel sport, is gezond. Użyj wat po nieokreślonych wyrazach, takich jak alles lub iets.

- Het dieet _____ ik je aanraad, is evenwichtig en past bij je werkritme. (Dieta, którą ci polecam, jest zrównoważona i pasuje do twojego rytmu pracy.)
a. wat b. die c. wie d. dat
- De frisdrank _____ je elke middag drinkt, bevat veel suiker. (Napój gazowany, który pijesz każdego popołudnia, zawiera dużo cukru.)
a. wie b. die c. wat d. dat

1. dat 2. die

Przepisz zwroty (QR: A1+)

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

(Pracuję z kolegą, który dobrze mówi po niderlandzku.)

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

(Jestem na diecie, która nie jest taka rygorystyczna.)

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

(Pudełka na lunch, których używam w biurze, są ze szkła.)

1. Ik werk met een collega die goed Nederlands spreekt. 2. Ik volg een dieet dat niet zo streng is. 3. De lunchboxen die ik op kantoor gebruik, zijn van glas.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 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. Wiadomości firmowe: lunch w stołówce (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

Od przyszłego tygodnia nasza stołówka ma nowe menu lunchowe. Każdego dnia jest vegetariańska zupa i salátka z warzywami sezonowymi. Przy każdym daniu podane są składniki, dzięki czemu możesz wybrać odpowiednio, jeśli jesteś na diecie lub nie jesz mięsa.

Prosimy współpracowników, aby kupowali mniej napojów gazowanych i częściej wybierali wodę. Woda pomaga w nawadnianiu, zwłaszcza jeśli uprawiasz sport. Na przekąskę weź owoce lub orzechy. Produkty z dużą ilością cukru będą rzadziej dostępne w asortymencie.

(1) vegetarische, (2) ingrediënten, (3) dieet, (4) frisdrank, (5) hydrateren, (6) tussendoortje

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

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. Ze plant haar maaltijden voor de week omdat ze gezonder wil eten.
2. Ze blijft op kantoor frisdrank drinken omdat ze dat gezonder vindt dan water.
3. Ze eet elke dag vegetarisch omdat ze vegetariër is.

Prawda Fałsz

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. De collega die in de pauze met mij meeliep,
_____ vorig jaar nog elke week.
*(Kolega, który podczas przerwy szedł ze mną,
jeszcze w zeszłym roku uprawiał sport co
tydzień.)*
a. sportte b. gesport c. sporten d. sport
2. Het dieet dat ik vorige maand probeerde, werkte niet,
want ik _____ elke dag.
*(Dieta, której próbowałem w zeszłym miesiącu,
nie działała, bo ważyłem się codziennie.)*
a. weegde b. gewogen c. woog d. weeg
3. De ingrediënten die de diëtist uitlegde, hielpen mij, want
ik _____ meer en dronk minder frisdrank.
*(Składniki, które wyjaśnił dietetyk, pomogły mi,
bo więcej ćwiczyłem i piłem mniej napojów
gazowanych.)*
a. gesport b. sportte c. sport d. sporttede

1. sportte 2. woog 3. sportte

5. Odgrywanie ról - dialogi (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.
(Hej Mark, co właściwie bierzesz w tym tygodniu na lunch? Chcę jeść trochę zdrowiej, ale
ciągle biorę kanapki ze stołówki.)*

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.
(Staram się robić to bardziej zrównoważenie: wieczorem przygotowuję sałatkę z
ciecierzycą i warzywami, a jako przekąskę biorę kawałek owocu.)*

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.
(Dobry pomysł. Ja też zbyt często piję w pracy napoje gazowane. Chcę pić więcej wody,
więc biorę ze sobą dużą butelkę, żeby lepiej się nawadniać.)*

Mark (collega): *Ja, dat helpt echt. Ik ben trouwens vegetariër, dus ik kies vaak vegetarisch:
bijvoorbeeld feta of tofu als ingrediënt.
(Tak, to naprawdę pomaga. A tak w ogóle jestem wegetarianinem, więc często wybieram
dania wegetariańskie: na przykład fetę albo tofu jako składnik.)*

Sanne (collega): *Top. Zullen we voor maandag en dinsdag alvast een menu maken, zodat we
niet last-minute iets typisch ongezonds pakken?
(Super. Może od razu ułożymy menu na poniedziałek i wtorek, żebyśmy nie sięgnęli w
ostatniej chwili po coś typowo niezdrowego?)*

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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 ...*

Ważne czasowniki

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

Sporten (uprawiać sport)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)
sportte
sportte
sportte
sportten
sportten
sportten

Wegen (wazyć)

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