

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> |
| De frisdrank | <i>(Napoje gazowane)</i> | Afvallen | <i>(Tracić na wadze)</i> |
| Het ingrediënt | <i>(Składnik)</i> | Hydrateren | <i>(Nawadniać)</i> |
| Het dieet | <i>(Dieta)</i> | Zich wegen | <i>(Ważyc się)</i> |
| Gezond eten | <i>(Zdrowe odżywianie)</i> | Een sport beoefenen | <i>(Uprawiać sport)</i> |
| Evenwichtig | <i>(Zrównoważony)</i> | Typisch | <i>(Typowy)</i> |
| Vegetarisch | <i>(Wegetariański)</i> | | |

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



1. Wat adviseert het Voedingscentrum over groenten en fruit?
 - a. Alleen in het weekend groenten en fruit eten
 - b. Veel groenten en twee stuks fruit per dag eten
 - c. Groenten vermijden en alleen fruit eten
 - d. Maximaal één stuk fruit per week eten
2. Wat wordt gezegd over vlees en vis in het voedingsadvies?
 - a. Je mag nooit vlees of vis eten
 - b. Je eet wat vaker vis en minder vlees
 - c. Je moet elke dag veel vlees eten en geen vis
 - d. Je moet alleen vlees eten als je wilt afvallen
3. Waarom raken mensen soms in de war van dieetadviezen?
 - a. Omdat er te weinig informatie over eten is
 - b. Omdat alle diëtisten precies hetzelfde zeggen
 - c. Omdat niemand over gezond eten praat
 - d. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
4. Wat zeggen sommige diëtisten over zuivel en eieren?
 - a. Zuivel is ongezond, maar eieren zijn altijd goed
 - b. Je mag alleen in het weekend zuivel en eieren eten
 - c. Je moet veel zuivel en eieren eten om af te vallen
 - d. Je moet geen zuivel en geen eieren eten omdat dat het lichaam zou verzuren

1-b 2-b 3-d 4-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 albo częścią zdania.
2. Używasz ich, aby coś powiedzieć o osobach, zwierzętach lub rzeczach.
3. Wybierz właściwy zaimek względny, patrząc na to, czy chodzi o de-woord czy het-woord, oraz czy to liczba pojedyncza czy mnoga.

de-woord (rzeczownik z rodzajnikiem de)

het-woord (rzeczownik z rodzajnikiem het)

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

1. De vegetarische cliënt _____ ik morgen zie, wil een dieet zonder frisdrank.
a. wat b. dat c. wie d. die
2. Het tussendoortje _____ ik nu eet, is een typisch Nederlands volkorenkoekje.
a. wie b. dat c. wat d. die

1. die 2. dat

Przepisz zwroty

1. Ik heb een dieet. Het dieet is heel streng.

(Mam dietę, która jest bardzo surowa.)

2. Ik zoek een diëtist. De diëtist luistert goed naar mijn klachten.

(Szukam dietetyka, który uważnie wysłuchuje moich dolegliwości.)

3. Ik eet nu minder snacks. De snacks waren altijd erg vet.

(Teraz jem mniej przekąsek, które zawsze były bardzo tłuste.)

3. Ćwiczenia



1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|------------------|---|
| a. het dieet | 1. een zoete, koude drank |
| b. gezond eten | 2. voedsel dat goed is voor je gezondheid |
| c. de frisdrank | 3. iemand die geen vlees eet |
| d. de vegetariër | 4. de manier waarop je eet |

a-4 b-2 c-1 d-3

2. Biuletyn stołówki firmowej: Zdrowy tydzień (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: vol, hydrateren, evenwichtig, sport, frisdrank, gezond, tussendoortje, dieet

Volgende week organiseert de kantine van ons kantoor een gezonde week. Elke dag staat er een ander menu op het bord dat je helpt om _____ te eten. Op maandag is er vegetarische pasta met veel groenten. Dinsdag kun je kiezen voor zalm met salade. Woensdag serveren we een linzensoep die lang een _____ gevoel geeft.

We willen dat collega's minder _____ drinken. Daarom is water met citroen gratis. Zo kun je je goed _____ tijdens je werkdag. Als _____ verkopen we vanaf nu alleen fruit en een handje noten. Het _____ dat wij aanbieden is niet streng, maar wel _____: je eet nog steeds lekker, maar ook verstandig. Wie een _____ beoefent, krijgt op vrijdag 10% korting op de lunch.

*W przyszłym tygodniu stołówka w naszym biurze organizuje zdrowy tydzień. Każdego dnia na tablicy pojawia się inne menu, które pomaga ci odżywiać się **zdrowo**. W poniedziałek będzie wegetariański makaron z dużą ilością warzyw. We wtorek możesz wybrać łososia z sałatką. W środę podajemy zupę z soczewicy, która długo daje uczucie **sytości**.*

*Chcemy, aby współpracownicy pili mniej **napojów gazowanych**. Dlatego woda z cytryną jest bezpłatna. Dzięki temu możesz się dobrze **nawodnić** podczas dnia pracy. Jako **przekąskę** od teraz sprzedajemy tylko owoce i garść orzechów. Dieta, którą oferujemy, nie jest rygorystyczna, ale **zrównoważona**: nadal jesz smacznie, ale też rozsądnie. Osoby uprawiające **sport** otrzymują w piątek 10% zniżki na lunch.*

1. Wat kun je op maandag en dinsdag in de kantine eten?

2. Waarom geeft de kantine gratis water met citroen?

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

- | | Prawda | Fałsz |
|---|--------------------------|--------------------------|
| De spreker wil een evenwichtig weekmenu dat gezonder is. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De spreker zegt dat zij elke dag vegetarisch wil eten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| De spreker wil één keer per week gaan wegen en opnieuw sporten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Vroeger _____ ik drie keer per week met een collega die ook wilde afvallen. *(Kiedyś ćwiczyłem trzy razy w tygodniu z kolegą, który też chciał schudnąć.)*
a. sport b. gesport c. sportte d. sportten
- We hadden een schema dat we elke maandag, woensdag en vrijdag samen _____. *(Mieliśmy plan, że w każdy poniedziałek, środę i piątek ćwiczyliśmy razem.)*
a. sport b. sportte c. gesport d. sportten
- Op zondag _____ ik mezelf altijd op de weegschaal die in de badkamer stond. *(W niedzielę zawsze ważyłem się na wadze, która stała w łazience.)*
a. woogen b. woog c. woogde d. wogen

1. sportte 2. sportten 3. woog

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

Collega Fatima: *Zullen we deze week een beetje gezonder eten tijdens de lunch? (Może w tym tygodniu zjemy trochę zdrowsze rzeczy na lunch?)*

Jij: *Ja, goed idee, ik wil graag afvallen en minder frisdrank drinken. (Tak, dobry pomysł — chcę schudnąć i pić mniej napojów gazowanych.)*

Collega Fatima: *Ik neem morgen een salade mee met gezonde ingrediënten, wil jij ook zoiets? (Jutro przyniosę salatkę ze zdrowymi składnikami. Chcesz też coś takiego?)*

Jij: *Ja graag, dan koop ik nog fruit als tussendoortje en een fles water om goed te hydrateren.*

(Tak, poproszę. Dokupię też owoce jako przekąskę i butelkę wody, żeby dobrze się nawodnić.)

1. Wat eet jij meestal als gezond tussendoortje op je werk?

2. Hoe probeer jij je dieet evenwichtig te maken in een drukke week?



6. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

Ik probeer (minder/more) te eten omdat ... / Een gewoonte die (niet) gezond is, is dat ik ... / Op maandag/tuesday in mijn weekmenu staat ... en dat is (niet) gezond.

1. Kunt u uw typische ontbijt beschrijven? Vindt u het gezond en waarom?

2. Wat eet u meestal als lunch op een werkdag? Neemt u dan ook een tussendoortje mee?

3. U wilt volgende maand gezonder eten. Welke twee dingen verandert u in uw weekmenu?

4. Beoefent u een sport of beweegt u regelmatig? Wat doet u en hoe vaak?

7. E-mail

Hoi,

Op kantoor willen we graag **gezonder eten**. Ik maak een **weekmenu** voor de lunch, **dat** voor iedereen past. Daarom heb ik een paar vragen:

- Heb je een speciaal **dieet** (bijvoorbeeld **vegetarisch**)?
- Wat eet je normaal als **tussendoortje** op een werkdag?
- Drink je liever **frisdrank** of water bij de lunch?

Wil je mij kort iets schrijven over je **eetgewoontes** en één idee geven voor een gezonde lunch **die** jij lekker vindt?

Groeten,
Lisa



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Bedankt voor je e-mail over het weekmenu. / Normaal eet ik op een werkdag ... / Een gezonde lunch die ik lekker vind, is ...*

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 (ważyć)

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