



B1.21 Een dieet volgen

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

De honger	(<i>Glód</i>)	Afvallen (gewicht)	(<i>Chudnąć (utrata wagi)</i>)
De toename	(<i>Wzrost</i>)	Bijkomen (gewicht)	(<i>Przybierać na wadze</i>)
De vitamine	(<i>Witamina</i>)	Kauwen op	(<i>Żuć</i>)
De proteïne	(<i>Białko</i>)	Combineren met	(<i>Łączyć z</i>)
De koolhydraat	(<i>Węglowodan</i>)	Stoppen met	(<i>Przestać</i>)
Het zuivelproduct	(<i>Produkt mleczny</i>)	Ophouden met	(<i>Przestać</i>)
De calorie	(<i>Kaloria</i>)	Zich houden aan	(<i>Przestrzegać</i>)
Halverwege	(<i>W połowie</i>)	Op dieet gaan	(<i>Przejsć na dietę</i>)
Variëren	(<i>Różnić się</i>)	In balans houden	(<i>Utrzymać w równowadze</i>)
Verhogen	(<i>Zwiększać</i>)	Zich beperken tot	(<i>Ograniczyć się do</i>)
Snoepen	(<i>Podjadać</i>)		

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

*W supermarketach pojawia się coraz więcej wariantów light i zero. Te produkty mają **obniżoną zawartość tłuszczu i cukru** i często zawierają mniej **kalorii**. Pasuje to do **wytycznych żywieniowych**, które opracowano, aby przeciwdziałać chorobom przewlekłym, takim jak otyłość. Wiele produktów wykorzystuje **sztuczne słodziki**, które smakują bardzo **słodko**, ale nie dostarczają energii. Mogą pomóc w **odchudzaniu**, pod warunkiem, że łącznie przyjmujesz mniej energii, niż zużywasz.*

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

1-b 2-c



2. Gramatyka: Zaimek względny (waar + przyimek, wie)

Użyjcie waar i wie w zdaniach podrzędnych względnych, aby podać dodatkowe informacje o rzeczowniku.

1. Przyimek + waar, gdy poprzednik jest przedmiotem.
2. Użyj wie, gdy poprzednik jest osobą.

Regel (Zasada)	Gebruik	Vertaling (Tłumaczenie)
waar + voorzetsels	Vervanging voor die/dat (Zastępuje die/dat) Waar + met / tot -> waarmee/waartoe (Waar + met / tot -> waarmee/waartoe)	Het gerecht waaraan ik bezig ben, is heel gezond. (Danie, nad którym pracuję, jest bardzo zdrowe.) Het sportapparaat waarmee ik train, is heel effectief voor mijn spieren. (Sprzęt sportowy, na którym trenuję, jest bardzo skuteczny dla moich mięśni.)
wie	Na een voorzetsel (Po przyimku) Als meewerkend voorwerp (Jako dopełnienie dalsze) wie + z'n / d'r (wie + z'n / d'r)	De man met wie mijn zus getrouwd is, is een kok. (Mężczyzna, z którym moja siostra jest żonata, jest kucharzem.) De man aan wie ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. (Mężczyzna, któremu dałem/am poradę żywieniową, jest moim kuzynem.) De vrouw wie d'r koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. (Kobieta, która musi utrzymywać swoje węglowodany w równowadze, je dużo warzyw.)

W języku potocznym waar i przyimek mogą zostać rozdzielone, np.: 'Het sportdieet waar ik aan werk, bevat veel proteïnen.'

1. Het dieet _____ ik me aan houd, bevat minder koolhydraten en meer groente. (Dieta, której się trzymam, zawiera mniej węglowodanów i więcej warzyw.)
 a. dat b. waar c. waaraan d. wie
2. De zuivelproducten _____ ik ontbijt, bevatten veel proteïnen. (Produkty mleczne, którymi jem śniadanie, zawierają dużo białka.)
 a. waarmee b. waar met c. met wie d. die

1. waar 2. waarmee

Przepisz zwroty (QR: A1+)



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

(Uczęszczam na program sportowy, dzięki któremu trenuję trzy razy w tygodniu.)

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

(To jest dieta, której trzymam się już od dwóch miesięcy.)

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

(Pobrałem(am) aplikację, w której zapisuję swoje kalorie.)

1. Ik volg een sportprogramma waarmee ik drie keer per week train. **2.** Dit is het dieet waaraan ik me al twee maanden houd. **3.** Ik heb een app gedownload waarin ik mijn calorieën bijhoud.

Popraw błąd

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

Dietetyk, któremu zadaję pytania, pracuje w szpitalu.

2. De groente met wie ik kook, is vaak seizoensgroente.

Warzywo, na którym gotuję, jest często warzywem sezonowym.

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

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- 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. Restauracja firmowa: tydzień „Jedz w równowadze” (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

W przyszłym tygodniu restauracja firmowa organizuje tydzień „Jedz w równowadze”. W menu przy każdym posiłku podano w przybliżeniu, ile kalorii przyjmujesz, oraz skąd pochodzą najważniejsze węglowodany i białka. Dodatkową uwagę poświęca się produktom mlecznym i witaminom, ponieważ wielu współpracowników ma mało urozmaicone śniadania.

Dietyk radzi, by dobrze przeżuwać produkty pełnoziarniste i warzywa oraz nie podjadać przez cały dzień. Produkty light i zero mogą pomóc, ale tylko wtedy, gdy w ciągu dnia dostarczasz mniej energii, niż zużywasz. Kto chce schudnąć albo przeciwnie — przytyć, może zapisać się na krótką konsultację, podczas której wyznaczasz cele, których możesz się trzymać.

(1) calorieën, (2) koolhydraten, (3) proteïnen, (4) variatie, (5) kauwen, (6) snoepen, (7) bijkomen

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

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

Prawda Fałsz

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.

1-V 2-X 3-V



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Ik ben sinds februari op dieet gegaan, maar ik ben toch drie kilo _____.
(Jestem na diecie od lutego, ale mimo to przytyłem o trzy kilo.)
a. bijgekamd b. bijgekomen c. bijkomen d. bijgekomen ben
- Het dieet waar ik me aan _____ gehouden, had te veel calorieën.
(Dieta, której się trzymałem, miała zbyt dużo kalorii.)
a. heeft b. ben c. heb d. had
- Ik ben vorige week _____ met snoepen, omdat ik minder suiker wil eten.
(W zeszłym tygodniu przestałem podjadać słodczyce, ponieważ chcę jeść mniej cukru.)
a. opgehouden b. opgehoudene c. opgehouden heb
d. ophoud

1. bijgekomen 2. heb 3. opgehouden

5. Odgrywanie ról - dialogi (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.
(Twoje wyniki krwi są w porządku, ale prawdopodobnie spożywasz trochę za dużo kalorii, zwłaszcza przez podjadanie po południu.)*
- Mark (cliënt):** *Klopt, halverwege de middag krijg ik echt honger en dan pak ik vaak iets zoets bij de koffie.
(Zgadza się, w połowie popołudnia naprawdę robię się głodny i wtedy często biorę coś słodkiego do kawy.)*
- 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.
(Spróbuj łączyć lunch z dodatkowym białkiem, na przykład kurczakiem, roślinami strączkowymi albo produktem mlecznym, i wybieraj pełnoziarniste węglowodany; wtedy poziom cukru we krwi będzie bardziej stabilny.)*
- Mark (cliënt):** *Ik dacht juist dat ik koolhydraten moest minderen om af te vallen, anders kom ik weer aan.
(Właśnie myślałem, że muszę ograniczyć węglowodany, żeby schudnąć, bo inaczej znowu przytyję.)*
- 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.
(Nie musisz rezygnować z węglowodanów, ale ogranicz porcje i zachowaj równowagę: dużo warzyw, wystarczająco witamin i jedz powoli, dobrze przeżuвайąc, żeby szybciej poczuć sytość.)*

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

6. Mówienie (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

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

2. 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. Pisanie: 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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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 ...*

	Eten (<i>jeść</i>)	Bijkomen (<i>dojść do siebie</i>)	Ophouden met (<i>przestać</i>)
Ważne czasowniki	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