



B1.21 Een dieet volgen

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

De honger	(<i>Głód</i>)	Afvallen (gewicht)	(<i>Chudnąć (utrata wagi)</i>)
De toename	(<i>Wzrost</i>)	Bijkomen (gewicht)	(<i>Przytyć (przyrost wagi)</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>Zaniechać</i>)
De calorie	(<i>Kaloria</i>)	Zich houden aan	(<i>Trzymać się (przestrzegać)</i>)
Halverwege	(<i>W połowie</i>)	Op dieet gaan	(<i>Przejsć na dietę</i>)
Variëren	(<i>Różnić się</i>)	In balans houden	(<i>Utrzymywać w równowadze</i>)
Verhogen	(<i>Zwiększać</i>)	Zich beperken tot	(<i>Ograniczyć się do</i>)
Snoepen	(<i>Podjadać</i>)		

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

Użycie waar i wie w zdaniach względnych, aby przekazać dodatkowe informacje o rzeczowniku.



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

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

1. Het dieet _____ ik me deze maand aan houd, bevat minder calorieën.
a. die b. waaraan c. waarmee d. aan wie
2. De diëtist _____ ik vragen stelde, zei dat ik meer proteïnen moet eten.
a. aan wie b. waar c. waaraan d. aan dat

1. waaraan 2. aan wie

Przepisz zwroty

1. Ik gebruik een app. Met die app tel ik mijn calorieën.

(Używam aplikacji, za pomocą której liczę moje kalorie.)

2. Dit is het sportprogramma. Aan dat sportprogramma houd ik me drie keer per week.

(To jest program sportowy, którego trzymam się trzy razy w tygodniu.)

3. Ik heb een afspraak met de diëtist. Met de diëtist bespreek ik mijn doelen.

(Mam umówioną wizytę u dietetyka, z którym omawiam moje cele.)

2. Ćwiczenia



1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|---------------------|---|
| a. de koolhydraat | 1. Het gevoel dat je moet eten, bijvoorbeeld halverwege de middag na sport. |
| b. de proteïne | 2. Zorgen dat iets niet te veel of te weinig is, zoals je voedingspatroon. |
| c. zich houden aan | 3. Bouwstof die spieren helpt herstellen, te vinden in vis of peulvruchten. |
| d. in balans houden | 4. Doen wat afgesproken is, zoals het dieet waaraan je je elke dag houdt. |
| e. de honger | 5. Voedingsstof die snel energie geeft, bijvoorbeeld in brood of pasta. |

a-5 b-3 c-4 d-2 e-1

2. Wiadomość z kantyny: więcej różnorodności na talerzu (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: honger, één, in balans houden, vitamines, afvallen, variëren, gewichtstoename, bijkomen, koolhydraten, calorieën, proteïnen

Vanaf volgende maand biedt onze kantine meer opties voor collega's die hun voeding _____ willen. Bij elk gerecht staat een korte uitleg over _____ , _____ , _____ en _____ . Zo kun je makkelijker combineren met sport of een drukke werkdag. We raden aan om te _____ : kies niet elke dag hetzelfde zuivelproduct en neem liever fruit dan te snoepen.


Let ook op porties. Wie wil _____ , kan zich beperken tot _____ warme maaltijd per dag en verder kiezen voor salade of soep. Wie juist wil _____ , kan extra volkorenbrood of yoghurt nemen. Halverwege de maand volgt een korte online check-in, waar je vragen kunt stellen over _____ en _____ .

Od przyszedłego miesiąca nasza kantyna oferuje więcej opcji dla kolegów i koleżanek, którzy chcą utrzymać zbilansowaną dietę. Przy każdym daniu znajduje się krótkie wyjaśnienie dotyczące kalorii, węglowodanów, białek i witamin. Dzięki temu łatwiej dopasujesz jedzenie do sportu lub intensywnego dnia pracy. Zalecamy urozmaicenie: nie wybieraj codziennie tego samego produktu mlecznego i zamiast podjadać słodczyce, sięgaj raczej po owoce.

Zwracaj też uwagę na porcje. Kto chce schudnąć, może ograniczyć się do jednego ciepłego posiłku dziennie, a poza tym wybierać sałatkę lub zupę. Kto z kolei chce przytyć, może wziąć dodatkowe pieczywo pełnoziarniste lub jogurt. W połowie miesiąca odbędzie się krótki check-in online, podczas którego możesz zadać pytania dotyczące głodu i przyrostu masy ciała.

1. Welke aanpassingen aan je dagelijkse eetpatroon zou jij maken na het lezen van dit bericht, en waarom?

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

	Prawda	Fałsz	
Ze is begonnen haar eetgewoonte te veranderen omdat haar gewicht toenam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Op het werk is ze helemaal gestopt met een tussendoortje in de middag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bij het avondeten kiest ze slechts één portie koolhydraten en veel groente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

Diëtist Marieke: *Vertel eens: wat eet je op een gewone werkdag en wat is je doel — afvallen of op gewicht blijven?*
(*Powiedz: co jesz w zwykły dzień pracy i jaki jest twój cel — schudnąć czy utrzymać wagę?*)

Cliënt Tom: *Ik wil afvallen. Ik ontbijt vaak met yoghurt, maar rond vier uur krijg ik honger en ga ik snoepen. Daarna merk ik weer toename van mijn gewicht.*
(*Chcę schudnąć. Na śniadanie często jem jogurt, ale około czwartej robię się głodny i zaczynam podjadać słodczyce. Potem zauważam znowu wzrost wagi.*)

Diëtist Marieke: *Oké. Probeer je ontbijt te variëren: een zuivelproduct is prima, maar combineer het met haverhout of fruit; dan krijg je meer koolhydraten en vitamines en blijf je langer vol.*
(*Okej. Spróbuj urozmaicić śniadanie: produkt mleczny jest w porządku, ale połącz go z płatkami owsianymi albo owocami; wtedy dostarczysz więcej węglowodanów i witamin oraz będziesz dłużej syty.*)

Cliënt Tom: *En het avondeten? Ik eet vaak pasta, maar ik weet niet goed hoe ik dat in balans houd.*
(*A kolacja? Często jem makaron, ale nie bardzo wiem, jak to zbilansować.*)

Diëtist Marieke: *Houd de portie pasta iets kleiner en verhoog de proteïne, bijvoorbeeld kip of linzen, en voeg veel groente toe. Als je op dieet gaat, probeer je je eraan te houden: stop halverwege niet met je plan, maar beperk snoepen bijvoorbeeld tot één of twee momenten per week.*
(*Zmniejsz nieco porcję makaronu i zwiększ ilość białka, na przykład kurczaka albo soczewicy, i dodaj dużo warzyw. Jeśli przechodzisz na dietę, postaraj się jej trzymać: nie przerywaj planu w połowie, tylko ogranicz podjadanie, na przykład do jednego lub dwóch razy w tygodniu.*)

1. Welke twee concrete veranderingen stelt Marieke voor en waarom?

2. Tom zegt dat hij halverwege vaak afhaakt. Wat is volgens jou het probleem en welke oplossing past hierbij?

5. WhatsApp

Hoi! Heb jij even tijd om mee te denken over mijn lunch?

Ik merk dat ik de laatste weken wat ben **bijkomen** en ik wil weer meer **in balans** eten. In de middag heb ik snel **honger** en dan ga ik vaak **snoepen**.

Ik wil een simpel plan maken met genoeg **proteïnen** en **vitamines**, maar niet te veel **koolhydraten**. Heb jij tips voor een lunch die je makkelijk kunt meenemen? En wil je morgen rond 12:00 even samen kijken wat we kunnen halen bij de supermarkt?

Groet, Eva



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Ik herken wat je zegt, want ... / Een lunch waar ik me goed aan kan houden is ... / Morgen om 12:00 kan ik wel, maar ...*

Ważne czasowniki

Bijkomen (*dojść do siebie*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ik	ben bijgekomen
jij/je	bent bijgekomen
hij/zij/ze/het	is bijgekomen
wij/we	zijn bijgekomen
jullie	zijn bijgekomen
zij/ze	zijn bijgekomen

Ophouden met (*przestać*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

ben opgehouden met
bent opgehouden met
is opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met
zijn opgehouden met