

## A2.25.1 Gezond eten is de beste dokter!

*Comer saudável é o melhor médico!*



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.

*Muitas pessoas ficam confusas por causa das **recomendações alimentares**. O Centro de Nutrição recomenda comer muitos **legumes** e fruta e também leite ou **iogurte**. Um punhado de frutos secos e **pouca gordura** costumam fazer parte de uma alimentação saudável. Ainda assim, existem dietas que dão recomendações diferentes, e isso causa insegurança.*

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 soms tegengestelde dieetadviezen zijn
  - b. Omdat iedereen precies hetzelfde ontbijt eet
  - c. Omdat groenten in Nederland niet te koop zijn
  - d. Omdat er maar één duidelijk dieet is

**1-c-2-a**

## 2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

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

*Comer saudável é a melhor dieta! Ou não? Discussão entre amigos.*

- Sem:** Oh wauw, wat eet jij gezond: groenten, fruit en vis! *(Uau, você come tão saudável: legumes, frutas e peixe!)*
- Lynn:** Ik eet best gezond, maar soms vind ik eetadviezen verwarrend. *(Eu como bem saudável, mas às vezes acho as recomendações alimentares confusas.)*
- Sem:** Ja, veel mensen vinden eetadviezen verwarrend. Dat hoor ik vaak. *(Sim, muita gente acha as recomendações alimentares confusas. Ouço isso com frequência.)*
- Lynn:** Als ik eet zoals het Voedingscentrum zegt, is het: dit wel en dat minder, bijvoorbeeld vet. *(Se eu como como o Centro de Nutrição diz, é: isso sim e aquilo menos, por exemplo gordura.)*
- Sem:** Precies. Ze zeggen: veel groenten, twee stuks fruit, zuivel en elke dag een handje noten. *(Exatamente. Eles dizem: muitos legumes, duas porções de fruta, laticínios e todos os dias um punhadinho de nozes.)*
- Lynn:** Inderdaad. Voor zuivel neem ik vaak melk of yoghurt. *(De fato. Para laticínios, eu costumo tomar leite ou iogurte.)*
- Sem:** Maar sommige diëtisten zeggen juist dat je beter geen zuivel kunt nemen. *(Mas alguns nutricionistas dizem justamente que é melhor você não consumir laticínios.)*
- Lynn:** Dat klopt, en dat brengt mij soms in de war. *(Isso é verdade, e às vezes isso me confunde.)*

- Sem:** Ik vind het ook moeilijk. Soms denk ik dat ik gezond eet, maar ik val toch niet af. *(Eu também acho difícil. Às vezes eu penso que estou comendo saudável, mas mesmo assim não emagreço.)*
- Lynn:** Wat betekent gezond eten eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. *(O que significa comer saudável, afinal? Isso é diferente para cada pessoa.)*
- Sem:** Het beste is om naar je eigen lichaam te luisteren en af te wisselen. *(O melhor é ouvir o seu próprio corpo e variar.)*
- Lynn:** Voor nu blijf ik bij mijn groenten, fruit en vis. Dat kan niet slecht zijn. *(Por enquanto, vou ficar com os meus legumes, frutas e peixe. Isso não pode ser ruim.)*

1. Waarom vindt Lynn eetadviezen soms verwarrend? *(Por que Lynn às vezes acha as recomendações alimentares confusas?)*
- a. Omdat verschillende experts andere dingen zeggen, bijvoorbeeld over zuivel.
  - b. Omdat het Voedingscentrum zegt dat je alleen vegetarisch mag eten.
  - c. Omdat ze nooit groenten eet en dat wil veranderen.
  - d. Omdat ze elke dag frisdrank moet drinken om goed te hydrateren.
2. Wat zegt Sem over afvallen? *(O que Sem diz sobre emagrecer?)*
- a. Hij sport nooit en daarom wil hij op dieet.
  - b. Hij valt snel af als hij een handje noten eet.
  - c. Hij weegt zich elke dag en dat helpt altijd.
  - d. Hij denkt dat hij gezond eet, maar hij valt toch niet af.

**1-a 2-d**

### **3. Você está preparando um menu semanal para você e sua família e quer comer de forma mais saudável e sustentável.**

**Tarefa:** 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