

A2.25 Gezonde voeding en gewoontes

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



Het tussendoortje	(O lanche)	Typisch	(Típico)
Het ingrediënt	(O ingrediente)	Vegetarisch	(Vegetariano)
De frisdrank	(O refrigerante)	Afvallen	(Emagrecer)
Het dieet	(A dieta)	Hydrateren	(Hidratar)
De vegetariër	(O vegetariano)	Zich wegen	(Pesar-se)
Gezond eten	(Comer de forma saudável)	Een sport beoefenen	(Praticar um esporte)
Evenwichtig	(Equilibrado)		

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)

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. Veel vet eten om af te vallen
 - c. Veel groenten, fruit en een handje noten eten
 - d. Alleen vlees eten en geen vis
2. Waarom raken mensen soms in de war over gezond eten?
 - a. Omdat er soms tegengestelde dieetadviezen zijn
 - b. Omdat er maar één duidelijk dieet is
 - c. Omdat groenten in Nederland niet te koop zijn
 - d. Omdat iedereen precies hetzelfde ontbijt eet

1-c 2-a

2. Gramática: Pronomes relativos (die, dat, wat, wie)

Liga duas frases com die, dat, wat, wie.



1. Um pronome relativo liga uma frase principal ou oração subordinada a uma palavra ou parte da frase anterior.
2. Usa-se para dizer algo sobre pessoas, animais ou coisas.
3. Use o pronome relativo correto observando se é um de-woord ou um het-woord e se está no singular ou no plural.

	de-woord ((palavra com de))	het-woord ((palavra com het))
	die ((que))	dat ((que))
Enkelvoud ((singular))	De persoon die je daar ziet, is vegetarisch. ((A pessoa que você vê ali é vegetariana.))	Het dieet dat ik volg, is evenwichtig. ((A dieta que eu sigo é equilibrada.))
	die ((que))	die ((que))
Meervoud ((plural))	De snacks die ik kocht, zijn gezond. ((Os lanches que eu comprei são saudáveis.))	De ingrediënten die je toevoegt, zijn verkeerd. ((Os ingredientes que você adiciona estão errados.))

Wie e wat são pronomes relativos que se usam de forma independente. Por exemplo: Wie veel sport, is gezond.

Use wat depois de palavras indefinidas como alles ou iets.

- Het dieet _____ ik je aanraad, is evenwichtig en past bij je werkritme. (A dieta que eu recomendo para você é equilibrada e combina com seu ritmo de trabalho.)
a. wat b. die c. wie d. dat
- De frisdrank _____ je elke middag drinkt, bevat veel suiker. (O refrigerante que você bebe todas as tardes contém muito açúcar.)
a. wie b. die c. wat d. dat

1. dat 2. die

Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

(Eu trabalho com um colega que fala bem holandês.)

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

(Eu sigo uma dieta que não é tão rigorosa.)

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

(As marmitas que eu uso no escritório são de vidro.)

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. Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| 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. Notícias da empresa: almoço na cantina (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: 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.

A partir da próxima semana, a nossa cantina terá um novo menu de almoço. Há todos os dias uma sopa vegetariana e uma salada com legumes da época. Em cada prato constam os ingredientes, para que possas escolher caso estejas a seguir uma dieta ou não comas carne.

Pedimos aos colegas que comprem menos refrigerantes e que escolham água com mais frequência. A água ajuda a hidratar, sobretudo se praticares desporto. Como lanche, come fruta ou frutos secos. Produtos com muito açúcar passarão a aparecer menos no sortido.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

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.

Verdadeiro Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Escolha a solução correta

1. De collega die in de pauze met mij meeliep,
_____ vorig jaar nog elke week. *(O colega que me acompanhou no intervalo praticava esporte ainda toda semana no ano passado.)*
- a. sportte b. gesport c. sporten d. sport
2. Het dieet dat ik vorige maand probeerde, werkte niet,
want ik _____ elke dag. *(A dieta que eu experimentei no mês passado não funcionou, porque eu me pesava todos os dias.)*
- a. weegde b. gewogen c. woog d. weeg
3. De ingrediënten die de diëtist uitlegde, hielpen mij, want
ik _____ meer en dronk minder frisdrank. *(Os ingredientes que o nutricionista explicou me ajudaram, porque eu praticava mais esportes e bebia menos refrigerante.)*
- a. gesport b. sportte c. sport d. sporttede

1. sportte 2. woog 3. sportte

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



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.*
(Ei Mark, o que você vai levar esta semana para o almoço? Quero comer de forma mais saudável, mas acabo sempre pegando sanduíches da cantina.)
- 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.*
(Estou tentando fazer de um jeito mais equilibrado: à noite eu preparo uma salada com grão-de-bico e legumes e, como lanche, levo uma fruta.)
- 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.*
(Boa ideia. Eu também tomo refrigerante com muita frequência no escritório. Quero beber mais água, então vou levar uma garrafa grande para me hidratar melhor.)
- Mark (collega):** *Ja, dat helpt echt. Ik ben trouwens vegetariër, dus ik kies vaak vegetarisch: bijvoorbeeld feta of tofu als ingrediënt.*
(Sim, isso ajuda mesmo. Aliás, eu sou vegetariano, então eu frequentemente escolho opções vegetarianas: por exemplo, feta ou tofu como ingrediente.)
- Sanne (collega):** *Top. Zullen we voor maandag en dinsdag alvast een menu maken, zodat we niet last-minute iets typisch ongezonds pakken?*
(Ótimo. Vamos já montar um cardápio para segunda e terça-feira, para não pegarmos de última hora algo tipicamente pouco saudável?)

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)



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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *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 ...*

Verbos importantes

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

Sporten (*fazer desporto*)

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

Wegen (*wegen*)

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