



B1.21 Een dieet volgen

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

De honger	(A fome)	Afvallen (gewicht)	(Perder peso)
De toename	(O aumento)	Bijkomen (gewicht)	(Ganhar peso)
De vitamine	(A vitamina)	Kauwen op	(Mastigar)
De proteïne	(A proteína)	Combineren met	(Combinar com)
De koolhydraat	(O carboidrato)	Stoppen met	(Parar com)
Het zuivelproduct	(O produto lácteo)	Ophouden met	(Deixar de)
De calorie	(A caloria)	Zich houden aan	(Cumprir / seguir)
Halverwege	(A meio caminho)	Op dieet gaan	(Fazer dieta)
Variëren	(Variar)	In balans houden	(Manter em equilíbrio)
Verhogen	(Aumentar)	Zich beperken tot	(Limitar-se a)
Snoepen	(Beliscar / comer doces)		

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

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.



*Nos supermercados, há cada vez mais variantes light e zero. Esses produtos têm **redução de gordura e açúcar** e frequentemente contêm menos **calorias**. Isso se encaixa em **diretrizes nutricionais** criadas para combater doenças crônicas, como a obesidade. Muitos produtos usam **adoçantes artificiais** que têm um sabor muito **doce**, mas não fornecem energia. Eles podem ajudar no **emagrecimento**, desde que você, no total, precise ingerir menos energia do que consome.Vp>*

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

1-a 2-a



2. Gramática: Pronome relativo (waar + preposição, wie)

Uso de waar e wie em orações relativas para dar informação extra sobre um substantivo.

1. Preposição + waar quando o antecedente é um objeto.
2. Use wie quando o antecedente é uma pessoa.

Regel (Regra)	Gebruik	Vertaling (Tradução)
waar + voorzetsels	Vervanging voor die/dat (Substituição de die/dat) Waar + met / tot -> waarmee/waartoe (Waar + met / tot -> waarmee/waartoe)	Het gerecht waaraan ik bezig ben, is heel gezond. (O prato no qual estou a trabalhar é muito saudável.) Het sportapparaat waarmee ik train, is heel effectief voor mijn spieren. (O aparelho de treino com o qual eu treino é muito eficaz para os meus músculos.)
wie	Na een voorzetsel (Depois de uma preposição) Als meewerkend voorwerp (Como objeto indireto) wie + z'n / d'r (wie + z'n / d'r)	De man met wie mijn zus getrouwd is, is een kok. (O homem com quem a minha irmã é casada é um cozinheiro.) De man aan wie ik voedingsadvies gaf, is mijn neef. (O homem a quem eu dei aconselhamento nutricional é o meu primo.) De vrouw wie d'r koolhydraten in balans moet houden, eet veel groenten. (A mulher cujos hidratos de carbono precisa manter em equilíbrio come muitos legumes.)

Na linguagem oral, waar e a preposição podem ser separados, como em: 'Het sportdieet waar ik aan werk, bevat veel proteïnen.'

1. Het dieet _____ ik me aan houd, bevat minder koolhydraten en meer groente. (A dieta que eu sigo contém menos carboidratos e mais legumes e verduras.)
a. dat b. waar c. waaraan d. wie
2. De zuivelproducten _____ ik ontbijt, bevatten veel proteïnen. (Os produtos lácteos com os quais eu tomo café da manhã contém muitas proteínas.)
a. waarmee b. waar met c. met wie d. die

1. waar 2. waarmee

Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

(Eu sigo um programa de exercícios com o qual eu treino três vezes por semana.)

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

(Esta é a dieta à qual eu sigo há dois meses.)

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

(Eu baixei um aplicativo no qual eu registro minhas calorias.)

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.

Corrija o erro

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

O dietista a quem eu faço perguntas trabalha no hospital.

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

O vegetal com o qual eu cozinho é, muitas vezes, um vegetal da estação.

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

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- 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. Restaurante da empresa: semana “Comer em equilíbrio” (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: variação, calóricas, proteínas, mastigar, hidratos, obter, não
snoepem



Volgende week organiseert het bedrijfsrestaurant een 'Eet in balans'-week. Op de menukaart 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.


Na próxima semana, o restaurante da empresa organiza uma semana “Comer em equilíbrio”. Nos cardápios, em cada refeição, está indicado aproximadamente quantas calorias você consome e de onde vêm os principais carboidratos e proteínas. Há atenção extra aos laticínios e às vitaminas, porque muitos colegas têm pouca variedade no café da manhã.

A nutricionista aconselha a mastigar bem alimentos integrais e verduras e a não beliscar o dia todo. Produtos light e zero podem ajudar, mas somente se, ao longo do dia, você consumir menos energia do que gasta. Quem quer emagrecer ou, pelo contrário, ganhar peso, pode se inscrever para um breve check-in, no qual você define objetivos aos quais pode se manter fiel.

(1) calóricas, (2) hidratos, (3) proteínas, (4) variação, (5) mastigar, (6) não snoepem, (7) obter

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

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

- | | Verdadeiro | Falso | |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. Ze is met haar dieet begonnen omdat ze de laatste tijd wat is aangekomen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |  |
| 2. Op haar werk eet ze nu juist meer koek en chocolade om de honger in de middag te verhogen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. Ze probeert 's avonds maar één portie koolhydraten te eten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- 1-V 2-X 3-V

4. Escolha a solução correta

1. Ik ben sinds februari op dieet gegaan, maar ik ben toch drie kilo _____.
- (Estou de dieta desde fevereiro, mas mesmo assim ganhei três quilos.)*
- a. bijgekamd b. bijgekomen c. bijkomen d. bijgekomen ben
2. Het dieet waar ik me aan _____ gehouden, had te veel calorieën.
- (A dieta que eu segui tinha calorias demais.)*
- a. heeft b. ben c. heb d. had
3. Ik ben vorige week _____ met snoepen, omdat ik minder suiker wil eten.
- (Na semana passada eu parei de beliscar doces, porque quero comer menos açúcar.)*
- a. opgehouden b. opgehoudene c. opgehouden heb
d. ophoud
1. bijgekomen 2. heb 3. opgehouden

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

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.*

(Seus valores de sangue estão ótimos, mas sua ingestão de calorias provavelmente está um pouco alta, principalmente por causa dos beliscos à tarde.)

Mark (cliënt): *Klopt, halverwege de middag krijg ik echt honger en dan pak ik vaak iets zoets bij de koffie.*

(Verdade, no meio da tarde eu fico com muita fome e aí muitas vezes pego algo doce com o café.)

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.*

(Tente combinar seu almoço com mais proteína, por exemplo frango, leguminosas ou um laticínio, e escolha carboidratos integrais; assim seu açúcar no sangue fica mais estável.)



Mark (cliënt): *Ik dacht juist dat ik koolhydraten moest minderen om af te vallen, anders kom ik weer aan.
(Eu achava justamente que precisava reduzir os carboidratos para emagrecer, senão eu volto a engordar.)*

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.
(Você não precisa parar de comer carboidratos, mas limite as porções e mantenha o equilíbrio: muitos vegetais, vitaminas suficientes, e mastigue devagar para se sentir saciado mais cedo.)*

1. Welke twee concrete aanpassingen stelt Sophie voor in Marks eetpatroon?

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

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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

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



Escreva uma resposta apropriada: *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 ...*

Verbos importantes

	Eten (<i>comer</i>)	Bijkomen (<i>recuperar-se</i>)	Ophouden met (<i>deixar de</i>)
	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