

A2.25 Huiswerk / oefeningen

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

<https://holenderski.colanguage.pl/program/a2/25>

Oefening 1: Gespreksoefening

Instructie:

1. Heb je ooit een dieet gevolgd of doe je dat nu? (*Czy kiedykolwiek byłeś na diecie lub jesteś na niej teraz?*)
2. Kijk je meestal naar de ingrediëntenlijst wanneer je voedsel in de supermarkt koopt? (*Czy zwykle patrzysz na listę składników przy zakupie żywności w supermarkecie?*)
3. Zou je je eetgewoonten als gezond of juist ongezond beschrijven? (*Czy opisałbyś swoje nawyki żywieniowe jako zdrowe, czy raczej niezdrowe?*)

1



3



.....

.....

.....

.....

Przykładowe zwroty:

Ik heb nog nooit eerder dieet gevolgd. Hoewel ik vegetariër ben, dus ik eet geen vlees.

Nigdy wcześniej nie byłem na diecie. Choć jestem wegetarianinem, więc nie jem mięsa.

Ik heb in het verleden enkele diëten geprobeerd, maar ik vond het niet leuk. Ik probeer nu actiever te zijn.

Próbowałem różnych diet w przeszłości, ale mi się nie podobały. Teraz staram się być bardziej aktywny.

Ik kijk altijd naar de ingrediënten. Ik controleer de suiker en het zout in het eten.

Zawsze patrzę na składniki. Sprawdzam cukier i sól w jedzeniu.

Ik eet meestal erg gezond, maar soms neem ik wat chocolade.

Zazwyczaj jem bardzo zdrowo, ale czasami zjadam trochę czekolady.

Ik heb een goede balans tussen ongezond en gezond eten.

Mam dobrą równowagę między jedzeniem niezdrowym a zdrowym.

Ik eet behoorlijk ongezond. Ik ga binnenkort op dieet.

Jem dość niezdrowo. Wkrótce przejdę na dietę.

...

A2.25 Huiswerk / oefeningen

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

<https://holenderski.colanguage.pl/program/a2/25>



Oefening 2:

Gesprekskaarten

Instructie: Schrijf een korte dialoog voor elke situatie.

1. Lunchpauze op kantoor

Voer een gesprek over gezonde lunches en jullie eetgewoontes.

Voorbeeldzinnen

.....

.....

.....

.....

Voorbeeldzinnen

.....

.....

.....

.....

Wat eet jij meestal tijdens de lunchpauze?

Co zwykle jesz podczas przerwy na lunch?

Ik neem meestal een salade die ik 's ochtends klaarmaak.

Zazwyczaj biorę sałatkę, którą przygotowuję rano.

Dat klinkt gezond! Eet je ook wel eens iets minder gezonds?

To brzmi zdrowo! Czy czasem jesz coś mniej zdrowego?

Ja, soms koop ik een broodje met veel saus, maar dat doe ik niet vaak.

Tak, czasami kupuję kanapkę z dużą ilością sosu, ale nie robię tego często.

2. Gesprek in de winkel over boodschappen

Bespreek met je partner welke boodschappen je nodig hebt voor een gezond weekmenu.

Voorbeeldzinnen

.....

.....

.....

.....

Voorbeeldzinnen

.....

.....

.....

.....

Welke groenten wil je deze week kopen?

Jakie warzywa chcesz kupić w tym tygodniu?

Ik wil spinazie kopen, dat veel ijzer bevat.

Chcę kupić szpinak, który zawiera dużo żelaza.

En welk fruit neem je mee?

I jakie owoce zabierasz ze sobą?

Ik neem appels, die lekker zijn als tussendoortje.

Biorę jabłka, które są smaczne jako przekąska.

3. Een weekmenu plannen

Plan samen een weekmenu met gezonde gerechten en bespreek waarom ze gezond zijn.

Voorbeeldzinnen

.....

.....

.....

.....

Voorbeeldzinnen

.....

.....

.....

.....

Wat wil je deze week eten als ontbijt?

Co chcesz jeść na śniadanie w tym tygodniu?

Ik wil yoghurt met granola, dat veel vezels bevat.

Chcę jogurt z granolą, która zawiera dużo błonnika.

En wat is een gezonde lunch volgens jou?

A co według ciebie jest zdrowym lunchem?

Een boterham die ik beleg met avocado en kipfilet.

Kanapka, którą smaruję awokado i filetem z kurczaka.

A2.25 Huiswerk / oefeningen

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

<https://holenderski.colanguage.pl/program/a2/25>



Oefening 3:

Een woord matchen

Instructie: Kom de vertalingen overeen

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| a. Ik ben vegetariër | 1. en ik eet geen vlees. |
| b. Het dieet dat ik volg | 2. is erg evenwichtig. |
| c. Het tussendoortje dat ik neem | 3. voelt zich gezonder. |
| d. Wie elke dag sport | 4. is meestal een stuk fruit. |

Rozwiązania:

1. Ik ben vegetariër en ik eet geen vlees. 2. Het dieet dat ik volg is erg evenwichtig. 3. Het tussendoortje dat ik neem is meestal een stuk fruit. 4. Wie elke dag sport voelt zich gezonder.

A2.25 Huiswerk / oefeningen

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

<https://holenderski.colanguage.pl/program/a2/25>



Oefening 4:

Clusteren van woorden

Instructie: Sleep de woorden naar de categorie waar ze het beste bij passen: gezonde voeding of sport en beweging.

het ingrediënt, afvallen, het tussendoortje, gezond eten, vegetarisch, de frisdrank, hydrateren, het dieet, een sport beoefenen, zich wegen

Gezonde voeding

.....

.....

.....

.....

Sport en beweging

.....

.....

.....

.....

Rozwiązania:

1. Gezonde voeding: de frisdrank, gezond eten, het dieet, het ingrediënt, het tussendoortje, vegetarisch
Sport en beweging: afvallen, een sport beoefenen, hydrateren, zich wegen

A2.25 Huiswerk / oefeningen

A2.25 Zadanie domowe / ćwiczenia

<https://holenderski.colanguage.pl/program/a2/25>

Oefening 5: Betrekkelijke voornaamwoorden (die, dat, wat, wie)

Instructie: Wstaw poprawne słowo.

Wie, wat, die, dat

1. De vegetarische soep ik kookte was erg lekker.
2. Het tussendoortje ik at was een banaan.
3. Hij eet alles hij lekker vindt.
4. Ze is een persoon gezond eten belangrijk vindt.
5. Iets gezond is, is meestal ook lekker.
6. De mensen sporten, voelen zich fitter.
7. gezond leeft, voelt zich vaak beter.
8. Het frisdrankje zij bestelt, is ongezond.

Rozwiązania:

1. die 2. dat 3. wat 4. die 5. wat 6. die 7. Wie 8. dat

