



Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____ Date : 15 juin 2018

/26 →

/25

Épreuve de juin 2018 Compréhension à la lecture – Néerlandais

Anders eten

Contexte

De plus en plus de gens s'intéressent à de nouvelles manières de consommer et de se nourrir. Tu as décidé de t'informer à ce sujet. Tu lis un forum consacré à l'alimentation.

Tâche

Lis les différents témoignages ci-dessous. **Cite** les différentes façons de s'alimenter et **dis** pour chacune d'entre elles **en quoi elles consistent**. Pour chaque régime, **note les bénéfiques** qu'on peut en retirer et **explicite**-les le plus précisément possible.

Rédige ta réponse de manière structurée **en français**.



Voedsel en gezondheid

Home → gezond eten → diëten



◆ Barbara (50 jaar)

Toen mijn kinderen vegetariër werden, besloot ik ook vegetarisch te eten. Ik wilde ze toch verantwoord laten eten en ik heb me toen verdiept in het vegetarisch koken. Sindsdien eten we geen vlees meer en heb ik minder cholesterol in het bloed.

Het is prima vlees te vervangen door ander voedsel zoals bonen, vis of soja die goede bronnen van proteïnen zijn. Je hebt ze echt nodig om een gezond skelet te hebben. Ook vind ik dat mensen het recht niet hebben om dieren te doden als het niet nodig is. Vegetarisme is dus niet alleen voordelig voor mij maar ook voor het dierlijk welzijn.



◆ Anton (35 jaar)

Sinds mijn reis in 2016 in Afrika eet ik insecten. Ze zijn gewoonweg lekker en hebben een verfijnde smaak : het is een echte delicatessen ! Qua voedingswaarde zijn ze vergelijkbaar met runder- en varkensvlees. Daarnaast zijn insecten geen zoogdieren, zodat hun ziektes niet overdraagbaar zijn op de mens, zodat het bij varkens, koeien en schapen wel het geval is.

Bijna iedereen zegt me dat sprinkhanen, krekels en meelwormen "vies" klinken. Onze afkeer voor insecten lijkt vooral cultureel bepaald want een groot deel van de wereldbevolking eet ze wel dagelijks. Een andere reden waarom insecten meer voordelen bieden dan andere dieren is dat ze milieuvriendelijker zijn. Ze vereisen minder water, land en voedsel dan koeien bijvoorbeeld.

Insecten zijn dus een milieuvriendelijk en gezond alternatief voor vlees. Alleen blijft de vraag of men dat durft te eten ;).



◆ Evelien B. (55 jaar)

Ik eet nu milieuvriendelijk. Door seizoensgebonden te eten, zet ik gevarieerdere maaltijden op tafel. Toen ik geen rekening met de seizoenen hield, kocht ik steeds hetzelfde soort groenten en fruit en was ik in een soort routine vervallen. Nu breng ik variatie in het menu.

Lokaal gekweekte groenten belanden ook veel sneller op je bord. Vaak al binnen de 24 uur. Bijgevolg zijn ze vers en bevatten ze veel meer vitaminen, vezels en antioxidanten. Die zijn bijvoorbeeld werkzaam bij de preventie van chronische ziektes zoals kanker. Echt goed voor jouw gezondheid, dus !

Bovendien worden lokale producten die niet lang vervoerd moeten worden, niet behandeld met chemische producten om langer vers te blijven. Het is gunstiger voor het milieu !

Weet je niet goed hoe eraan te beginnen ? Kijk eens welke groenten en fruit van het seizoen zijn of kijk waar in jouw buurt je groenten- en fruitpakketten kan bestellen. Hier vind je alvast een overzicht met aanbieders in België :

www.csa-netwerk.be



◆ Anna S. (23 jaar)

Blauwe bessen, groene appels, paarse aubergines, oranje sinaasappelen, gele bananen, rode tomaten, ... Zodra je de supermarkt binnenstapt, worden je ogen getraakteerd op een kleurenfestijn. Op die basis is het "regenboogdieet" ontstaan !

Uit onderzoek blijkt dat elke kleur bepaalde gezondheidsvoordelen heeft zoals bescherming van lichaamscellen, het versterken van je immuunsysteem en bescherming tegen hart- en vaatziekten.

De basis van dit dieet is dat je zoveel mogelijk kleuren integreert in elke maaltijd. De filosofie is simpel : door kleurbewuster te eten verbrand je meer opgeslagen vet en val je makkelijker af.

Om te kunnen genieten van alle gezondheidsvoordelen die groenten en fruit bieden, moet je dus zowel tomaten, wortelen en sla als aubergines eten. Anders loop je een heleboel mis !



Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____ Date : 15 juin 2018

/26 →

/25



A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced lines across the page.

