



Gezond thema:

GEZOND ETEN EN BEWEGEN

1. Wat gaan we doen?

- Praten over gezond eten en bewegen.
- Nieuwe woorden leren.
- **Begrijpen** wat gezond eten en bewegen is.
- Informatie opzoeken over gezond eten en bewegen.



2. Wat vind ik van...

Lees de volgende zinnen. Ben je het eens of niet? Waarom?

Praat met elkaar.

- Ik vind het moeilijk om gezond te eten.
- Op een verjaardag eet je taart en lekker eten.
- Ik vind dat je elke dag moet sporten.
- Ik eet alles wat ik lekker vind.
- Gezond eten vind ik niet zo belangrijk.
- Ik houd van koken.
- Ik weet wat ongezond is.
- Als ik wakker word, dan heb ik zin in de dag. Ik voel me fit.

3. Wat weet ik al?

(onthoud of noteer in een schriftje)

...over bewegen?

...over gezond eten?



De woorden

Wandelen - lopen

Gezond - als je gezond bent, dan voel je je fit en ben je niet ziek.

Zelia eet veel groenten en fruit, dat is gezond.

Fit zijn - vol energie, je voelt je goed.

Als je fit bent, dan ben je niet moe en ben je gezond.

De energie - als je veel energie hebt, dan voel je je goed en heb je zin om veel te doen.

Hij wilde 's avonds met een vriend afspreken, maar hij had geen energie meer.

4. Het gesprek – deel 1

Lees het gesprek of luister naar de taalcoach. Beantwoord de vraag bij het gesprek. Bespreek de nieuwe woorden. Vertel elkaar daarna waar het gesprek over gaat of speel het gesprek na.

Zelia en Anne

Zelia is jarig en Anne komt een kopje thee drinken.

Anne vertelt dat ze lid is geworden van een wandelclub.

Hoe lang wandelt Anne met de wandelclub?

Zelia: Wat een lekker kopje thee. Ik heb een cake gemaakt, wil je ook een stukje?

Anne: O, wat heerlijk! Een klein stukje. Ik ga zo nog wandelen.

Zelia: Wandelen?

Anne: Ja, ik ben lid van een wandelclub. We wandelen elke dinsdag en donderdag een half uur in het park.

Zelia: O, wat leuk! Wandel je alleen of wandel je met anderen?

Anne: We wandelen met meer vrouwen uit de buurt. Het is erg gezellig.

Zelia: Dat is leuk. Waarom ben je lid geworden van de wandelclub?

Anne: Ik wil graag gezond en fit blijven. Door te bewegen krijg ik energie.

Zelia: Je krijgt energie van het wandelen?

Anne: Ja, we lachen veel, ik word er vrolijk van. Ik voel me fit en gezond.

Zelia: Bewegen is inderdaad gezond.

Anne: Ik ga elke dag met de fiets naar mijn werk. En ik neem nu ook steeds de trap.

Zelia: Wat goed, dat doe ik ook. Ik ga niet met de lift, maar ik neem de trap naar de tweede verdieping.





De woorden

Zwaar - Als je zwaar bent, dan heb je veel gewicht.

Als hij zwaar is, dan weegt hij veel. Hij is erg zwaar. Hij weegt 130 kilo.

Last hebben van - als iets niet leuk is of als iets pijn doet.

Zij heeft pijn in haar arm. Daar heeft zij last van.

De diëtiste - Een diëtiste geeft advies over wat je het beste kunt eten en drinken. Niet te veel en niet te weinig en verschillende dingen.

De diëtiste geeft Bep advies over wat ze het beste kan eten en drinken. Ze vertelt ook hoeveel je het beste kunt eten en drinken.

Het gewricht / de gewrichten - Een plaats in het lichaam waar twee botten bewegen.

Dat lichaamsdeel kan bewegen.

Zij heeft pijn in haar gewrichten, vooral in haar polsen en haar knieën.

Stevig wandelen - met een hoog tempo lopen.

Zelia wandelt stevig, ik moet mijn best doen om haar bij te houden.

5. Het gesprek – deel 2

Zelia en Anne

Zelia en Anne praten verder.

Wie geeft de moeder van Anne advies over gezond eten en drinken?

Zelia: Hoe is het trouwens met je moeder?

Anne: Het gaat goed met haar. Ze gaat op donderdag ook mee wandelen. Ze at te veel. Daarom was ze een beetje zwaar. Ze had last van haar gewrichten; haar enkels en knieën deden soms pijn.

Zelia: O, dat is vervelend!

Anne: Ja, dat is niet leuk. Een diëtiste helpt haar nu met gezond eten. Ze geeft advies. Niet te veel, maar ook niet te weinig eten.

Zelia: Het is fijn als iemand je kan helpen.

Anne: Ga je ook mee wandelen op donderdag?

Zelia: Ja, dat vind ik leuk. Ik ga donderdag met je mee.

Anne: Gezellig! We wandelen wel stevig door.

Zelia: Dan moeten we eerst goed eten. Ik ga gezond koken met veel groenten.

Anne: Ja, dat is goed. Dan heb je genoeg energie om te wandelen.

Zelia: Komen jullie donderdag bij mij eten?

Anne: Dat is goed. Wij komen donderdag bij jou eten.

Zelia: Leuk! Wil je nog een kopje thee?

Anne: Ja, lekker, dank je wel.





6. De tekst

Lees de tekst of luister naar de taalcoach die de tekst voorleest. Bespreek daarna de vragen bij het onderdeel 'Praat met elkaar'.

Gezond eten en bewegen

Gezond zijn betekent dat je je lekker voelt in je eigen lichaam. Gezond eten en bewegen helpen daarbij. Je bent niet te zwaar, maar ook niet te licht. Of je je goed voelt in je eigen lichaam, dat kan voor iedereen anders zijn. Gezond zijn betekent ook dat je je goed voelt.

Bewegen

Het is goed om te bewegen. Voldoende bewegen betekent dat je elke week minstens 150 minuten actief bent. Actief zijn betekent dat je bezig bent en dat je hart sneller gaat kloppen dan normaal; je gaat een beetje zweten. Je kunt actief bezig zijn door bijvoorbeeld te fietsen, zwemmen of te wandelen. Maar je kunt ook stofzuigen of het gras maaien. Elke vorm van beweging kan helpen om 150 minuten per week actief te bewegen. Probeer niet te veel stil te zitten. Door voldoende te bewegen blijf je gezond. Je verbetert je conditie en je voelt je fit. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam, het is ook goed voor je hoofd. Van bewegen word je vrolijk. Je slaapt beter, je bent ontspannen, je kunt je concentreren en voelt je goed.

Gezond eten

Het is ook belangrijk om gezond te eten. Op die manier krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen die je nodig hebt, bijvoorbeeld vitaminen. Voedingsstoffen heb je nodig om gezond te blijven. Door gezond te eten word je ook niet snel ziek.

Een hulpmiddel om gezond te eten is de Schijf van Vijf. Je kunt gemakkelijk zien hoe je gezond kunt eten.



Informatie over de Schijf van Vijf kun je vinden op
www.voedingscentrum.nl
Neem een kijkje op de website van het
Voedingscentrum.
Welke tips kun je vinden om gezond te eten?



7. Praat met elkaar

In een groep: verdeel de groep in duo's of in kleine groepjes. Elk groepje neemt een stukje van de tekst en praat daar samen over. Beantwoord ook onderstaande vragen. Daarna vertellen ze aan de groep waar het stukje over gaat en wat hun ervaringen zijn.

Eén-op-één: de taalcoach en de anderstalige nemen om de beurt een stukje van de tekst en de anderstalige beantwoordt onderstaande vragen.

- Wat is gezond eten voor jou?
- Wat doe jij om gezond te blijven?
- Hoeveel minuten per dag beweeg jij actief? Lukt het om 30 minuten te bewegen op één dag?
- Wie lukt dat gemakkelijk?
- Wat zou je willen doen om gezond te blijven?

8. Maak samen een poster: wat is gezond en wat is ongezond?

Doe het zo:

1. Verdeel je poster in twee vakken: gezond en ongezond.
2. Zoek in de tijdschriften en de reclamefolders foto's van gezond en ongezond eten of bewegen.
3. Plak de foto's op het grote vel. Je mag er ook bij schrijven.

Presenteer de poster aan de groep.

- Uit welke vakken van de Schijf van Vijf eet je vaak iets? Uit welke vakken eet je minder?
- Vertel wat er op de foto's te zien is.
- Is het gezond of ongezond?
- Waarom is het gezond of ongezond?



Taalkaart: Vul onderdeel 1 en 2 van de Taalkaart in.



9. Praktijkopdracht 1: producten in mijn koelkast

Maak een foto van je eigen koelkast.

Bespreek met elkaar de foto's van de producten in je koelkast.

- Welke producten zijn gezond? Welke producten zijn ongezond?
- Wat vind je lekker? Wat vind je niet lekker?
- Wat staat er bij jou in de koelkast?
- Wie heeft hetzelfde in de koelkast staan?

10. Praktijkopdracht 2: je favoriete recept

Wat is jouw favoriete recept?

- Wat heb je nodig om het recept te maken?
 - Maak een boodschappenlijstje.
- Hoe maak je het gerecht?
 - Vertel hoe je het gerecht maakt.
- Presenteer het recept.
 - Vertel wat je gebruikt en wat je moet doen.
 - Welk recept ga je thuis maken?



11. Wat wil ik weten over...?

1. Praat met elkaar over Gezond eten en bewegen.

(kijk terug naar wat je noemde/noteerde bij oefening 3 Wat weet ik al?)

Dit wist ik al over bewegen

Dit wist ik al over gezond eten

Deze informatie was nieuw voor mij

2. Waar wil je meer over weten? Zoek zelf informatie of ga samen met iemand anders op zoek.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Wat voor informatie staat er nog meer op de website van het Voedingscentrum?
- Is er bij mij ook een wandelclub of andere sportclub in de buurt? Hoe kun je lid worden?
- Waar kan ik gezonde recepten vinden?
- Hoe kan ik meer bewegen en/of gezonder eten?

3. Praat met elkaar.

- Hoe kun je de informatie vinden?
- Waar kun je de informatie vinden?
- Wie kun je om hulp vragen?



12. Dit ga ik doen

Vertel aan de taalcoach en aan de groep welke informatie je gaat zoeken of wat je gaat doen.

.....

.....

Taalkaart: Vul onderdeel 3 van de Taalkaart in.

Meer achtergrondinformatie bij de gezonde thema's vind je op www.gezondetaal.nl.

Taalkaart			
Onderdeel 1	Onderdeel 2	Onderdeel 3	
Van taalontmoeting	Naar de praktijk	Terugkijken	
Wat heb ik geleerd / gedaan?	Wat ga ik deze week doen?	Hoe ging het?	
Datum taalontmoeting: Handige zinnen / nieuwe woorden — ... — ... — ... — ... — ... — ...	Ik ga ... ☐ luisteren en opletten ☐ de woorden/ zinnen toepassen in een gesprek Waar? op mijn werk/ op straat / in een boek / op tv / Hoe? samen / zelf	Datum gedaan: Wat heb je gedaan? Hoe ging het?    Wat doe je de volgende keer anders? Heb je een tip voor de anderen?	

Gebruik Gezonde Taal

Gezonde Taal is een praktische methode voor anderstaligen rond A2 niveau die hun kennis en taalvaardigheid over gezondheid willen verbeteren via taalcoaching.

Aan de hand van tien praktische thema's gaan taalvrijwilligers en anderstaligen in gesprek over onderwerpen rondom gezondheid en wisselen zij kennis uit. Met als gevolg dat anderstaligen nieuwe kennis opdoen en die kunnen toepassen op hun eigen leven.

Gezonde Taal is laagdrempelig, eenvoudig te gebruiken en uitgebreid getest in de praktijk. Het materiaal is te bestellen via www.gezondetaal.nl.

Gezonde Taal bestaat uit de volgende tien thema's:

- Bevolkingsonderzoek
- De apotheek
- De huisarts
- De zorgverzekering
- Diabetes
- Gezond eten & bewegen
- Horen en zien
- Mantelzorg
- Ouder worden
- Stress en ontspanning

Gezonde Taal is een initiatief van Taal Doet Meer en is ontwikkeld in samenwerking met ITTA UvA en Het Begint met Taal.



www.hetbegintmettaal.nl
Koningin Wilhelminalaan 8
3527 LD Utrecht
tel. 030-2422841

‘het
begint
met
taal’