

UNIT 3

Voeding

HOOFDSTUK 3

Hulp bij het eten



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Projectnummer: 543336-LLP-1-2013-1-DE-KA2-KA2MP
Agreement: 2013-4182/001 – 001



HOOFDSTUK 3: HULP BIJ HET ETEN

1 Dialoog



Mevrouw De Wachter heeft moeite met eten.
Zorgkundige An assisteert en moedigt haar aan.



Klik [hier](#) om de video te bekijken.

- | | |
|---------------------|---|
| Zorgkundige An: | Smaakt het mevrouw De Wachter? |
| Mevrouw De Wachter: | Mhm. |
| Zorgkundige An: | Ik zal u een beetje helpen. |
| Mevrouw De Wachter: | Oei, ik heb een beetje gemorst. |
| Zorgkundige An: | Da 's niets, daarvoor hebt u een slabbetje, hé!
Neem nog maar een hapje.
Goed kauwen, hé!
Eéntje voor elk kleinkind! |
| Mevrouw De Wachter: | Pff, nog zo veel? |
| Zorgkundige An: | Ja. Het is belangrijk dat u weer wat op krachten komt! |
| Mevrouw De Wachter: | Maar ik eet dit niet graag! |
| Zorgkundige An: | Is uw eetlust nog steeds niet beter? |
| Mevrouw De Wachter: | Ik smaak nog altijd niet alles. |

- Zorgkundige An: Neem toch nog maar een hapje, anders moeten we terug overschakelen op drinkvoeding.
- Mevrouw De Wachter: Maar daar krijg ik buikpijn van!
- Zorgkundige An: Ik weet het, maar het is belangrijk dat u voldoende voedingsstoffen inneemt: anders gaat uw conditie terug achteruitgaan en zult u sneller vermoeid geraken.
- Als uw gewicht blijft afnemen, dan zal ik nog eens met de diëtist moeten praten. Hebt u graag nog een tasje koffie?
- Mevrouw De Wachter: Ja.
- Zorgkundige An: Zo. Graag een beetje melk of suiker?
- Mevrouw De Wachter: Een beetje melk alstublieft.
- Zorgkundige An: Zo. En eet nog maar een beetje, hé!
- Even later ...
- Mevrouw De Wachter: Ik heb gedaan!
- Zorgkundige An: Ah, ik zie dat u goed uw best gedaan hebt! Straks krijgt u nog een koekje als tussendoortje. De diëtiste heeft gezegd dat u veel tussendoortjes moet eten.
- Mevrouw De Wachter: Daar zeg ik geen nee tegen!



2 Oefeningen

Oefening 1 Luister naar de dialoog en omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Waarom draagt mevrouw De Wachter een 'slabbeke'?
 - a Omdat het haar doet denken aan haar kleinkinderen.
 - b Omdat ze dikwijls morst.
 - c Omdat ze haar kleren niet graag vuilmaakt.

- 2 Hoe probeert zorgkundige An mevrouw De Wachter aan te moedigen om te eten?
 - a Ze vergelijkt het aantal hapjes met het aantal kleinkinderen van mevrouw De Wachter.
 - b Ze probeert haar af te leiden door over het weer te praten.
 - c Ze overtuigt haar dat het eten lekker is.

- 3 Waarom wil mevrouw De Wachter niet meer eten?
 - a Ze lust het niet.
 - b Het is teveel.
 - c Het is te veel en ze lust het niet.

- 4 Welk alternatief stelt An voor?
 - a drinkvoeding
 - b pap
 - c yoghurt

- 5 Waarom is mevrouw De Wachter niet akkoord met dit alternatief?
 - a Ze lust het niet.
 - b Ze krijgt er buikpijn van.
 - c Ze krijgt er hoofdpijn van.



Oefening 2 Lees het artikel over fingerfood in zorgcentra aandachtig.

Zorgcentra zetten 'fingerfood' in tegen ondervoeding

Enkele Vlaamse woon- en zorgcentra experimenteren met fingerfood. Daarbij mogen ouderen die moeilijk zelfstandig kunnen eten, hun vingers gebruiken. 'Zo kunnen ze hun zelfstandigheid terugwinnen.'

Scherpenheuvel

De bewoners van het woon- en zorgcentrum Ster der Zee in Scherpenheuvel zitten net aan tafel voor het avondmaal. Met zo'n vijftien zijn ze op de afdeling voor zwaar dementerende personen. Een verpleegster snijdt voor een man een boterham in kleine stukjes. 'Een niet-gesneden boterham alleen opeten, lukt voor hem niet meer', knikt ze. Op termijn wil het zorgcentrum ook het warme middagmaal voor een aantal bewoners op die manier presenteren. In kleine hapklare porties, die met de handen kunnen worden opgegeten. Een proefproject vorige maand toonde alvast positieve resultaten.

‘We zagen dat de ouderen weer plezier haalden uit hun maaltijd’, zegt hoofdverpleegkundige Ingrid Vansweevelt. Een zorgcentrum in Aarlen voerde het systeem al in 2011 in, maar in Vlaanderen is het verre van ingeburgerd.

Ondergewicht

‘Het komt er vooral op neer de ouderen een uitdaging te geven waarbij ze zelf initiatief moeten nemen’, verduidelijkt Lieven De Maesschalck. Hij voert al jaren onderzoek naar het thema aan de Thomas More Hogeschool. Hij merkte dat het vooral belangrijk is de taken bij het eten sterk te vereenvoudigen, omdat het ordenend vermogen en ook de aandachtsperiode van de dementerenden sterk achteruitgaat. ‘Uit het onderzoek blijkt bovendien dat het fingerfood ook bijdraagt tot het behoud van het gewicht’, zegt De Maesschalck. ‘Tot twaalf procent van de personen in zorgcentra kampt met ondergewicht.’

Hoofdverpleegkundige Vansweevelt toont enkele foto’s van een proefmaaltijd vorige maand. De man op de foto knabbelt op een hamburger die hij tussen het broodje vandaan haalde. ‘Dat is typisch voor dementerende personen’, zegt Vansweevelt. ‘De associatie die wij leggen tussen die verschillende producten, maken zij niet meer.’ Zo zijn ook sommige van de dementerende bewoners vergeten hoe ze moeten eten met bestek. ‘De reflex om de hand naar de mond te brengen, blijft daarentegen veel langer intact’, weet Vansweevelt. ‘Nu worden die personen door ons gevoed, maar met hun vingers zou een aantal onder hen nog wel zelfstandig kunnen eten. En dan ook op eigen tempo.’ Het diensthoofd benadrukt dat daarbij steeds rekening moet worden gehouden met de waardigheid van de ouderen. ‘We zullen daarom vooral focussen op voeding die ook door anderen met de handen wordt gegeten, zoals kleine cakes, frietjes en groenterolletjes.’

Geur en kleur

De ‘flying cook’, zo wordt Marc Van den Borre in Ster der Zee genoemd. Hij pendelt tussen de twee vestigingen van het zorgcentrum, en gaat er op de verschillende afdelingen koken. ‘De geur speelt daarbij een belangrijke rol’, zegt hij. ‘Wanneer er op de afdeling een lekkere geur hangt tijdens het koken, zien we dat de mensen worden gestimuleerd om beter te eten.’ Dat element wil Van den Borre doortrekken in het fingerfood, dat hij mee ontwikkelt.

‘Behalve de geur is ook de kleur van die voeding van belang’, vult Vansweevelt aan. ‘In vele gevallen worden de mensen daar meer door aangetrokken dan door de aard van het voedsel zelf. Rood blijkt erg in trek.’ Het personeel merkte bovendien dat sinds ze de borden op een donkerrood tafellaken plaatsen, de bewoners beter eten. Vroeger stonden ze gewoon op een witte ondergrond.

Trukendoos

Voedingsonderzoeker Lieven De Maesschalck benadrukt dat het fingerfood maar een element is uit de trukendoos die ouderen in zorgcentra beter moet doen eten. ‘Het is absoluut geen oplossing die we bij iedereen kunnen toepassen’, oppert hij. Op kleine afdelingen zoals die van hoofdverpleegkundige Ingrid Vansweevelt wordt daarom ook in de praktijk geprobeerd om met de individuele noden rekening te houden. Zo worden bijvoorbeeld shakes en mousses voorzien voor personen met slikproblemen. ‘De bedoeling is om vanaf begin volgend jaar het fingerfood systematisch op te voeren en er op termijn zelfs een dagelijkse optie van te maken’, vertelt kok Van den Borre. ‘Er is intussen genoeg over geschreven. Hoog tijd om het systeem toe te passen.’

(Uit: destandaard.be)

Beantwoord de vragen over de tekst.

- 1 Enkele Vlaamse woon- en zorgcentra experimenteren met 'fingerfood'. Wat betekent dit? Leg uit in je eigen woorden.

.....
.....

- 2 Door met hun handen te eten, worden de bewoners ...

- a magerder.
- b zelfstandiger.
- c vermoeder.

- 3 12% van de bewoners van rusthuizen weegt te weinig. Hoe wordt dit in de tekst gezegd?

.....
.....

- 4 Wat moedigt oudere mensen aan om beter te eten?

- a geur en kleur
- b smaak
- c bestek

- 5 Wanneer krijgen de bewoners drinkvoeding zoals shakes?

.....



Oefening 3 Het dieet.

Vul de gaten in met adjectieven uit de volgende kader.

misselijk – ondervoed – uitgedroogd – zelfstandig – vermoeid

- 1 Oudere mensen hebben vaak minder dorst en drinken daarom vaak te weinig. Hierdoor kunnen ze geraken.
- 2 Zwangere vrouwen zijn vaak , waardoor ze moeten overgeven.
- 3 Als je niet op tijd gaat slapen, ben je de volgende ochtend
- 4 Dementerende bejaarden kunnen vaak niet meer eten. Ze moeten gevoed worden.
- 5 Als senioren niet voldoende eten, kunnen ze geraken.

Hoe wordt het volgende in de dialoog gezegd? Gebruik woorden uit de kader en vorm zinnen.

op krachten komen – smaken – morsen – helpen – kauwen

- 1 **Vindt u het lekker?**
- 2 Ik heb **eten naast mijn mond geschept**.
- 3 U moet goed **op uw eten bijten**.
- 4 U moet **aansterken**.
- 5 Ik zal u **assisteren**.

Vul de gaten in met woorden uit de kader.

eetlust – servies – porties – braakneigingen – diëtist

- 1 Josée moet haar eetgewoontes aanpassen. Hiervoor zoekt ze hulp bij een
- 2 Karel is het niet gewend om grote te eten. Hij eet meestal kleine hoeveelheden.
- 3 Waar zijn de borden en de kopjes? Ik ben al mijn kwijt!

- 4 De kleinkinderen lusten echt geen spruitjes. Als ze dat moeten eten, krijgen ze altijd Ze moeten er bijna van overgeven!
- 5 Maria heeft geen zin om te eten. Ze is haar verloren.

Verbind de synoniemen. Maak juiste combinaties.

moeite hebben met	lijden aan
plezier halen uit	eten geven
klarleggen	problemen hebben met
voeden	genieten van
kampen met	voorzien



Oefening 4 Het gebruik van het imperfectum.

IMPERFECTUM

GEBRUIK

Je gebruikt het perfectum voor iets wat in het **verleden** (vóór het moment van spreken) gebeurd is. Je vertelt iets over TOEN vanuit het perspectief TOEN. De actie is belangrijker dan het resultaat.

VORM

VOORBEELD

Regelmatige verba

→ STAM + TE(N) of DE(N) *stam = de ik-vorm van het presens

Als de laatste letter van de stam een **consonant** is van het woord 't kofschip: + **TE(N)** *werkte(n)*
danste(n)

Als de laatste letter van de stam **GEEN** consonant is van het woord 't kofschip: + **DE(N)** *wandelde(n)*
woonde(n)

LET OP! Als de stam eindigt op **-f** of op **-s**, maar in de infinitief staat een **-v** of een **-z**, moet je naar de **-v** of **-z** kijken voor de regel van 't **kofschip**. *leef* → *leven* → *leefde(n)*
reis → *reizen* → *reisde(n)*

Als er al een 't' of een 'd' in de infinitief staat, **verdubbelt** die in het imperfectum. *wachten* → *wachtte(n)*
antwoorden → *antwoordde(n)*

Onregelmatige verba

→ Kijk in de lijst van onregelmatige verba in bijlage!

Regelmatige verba: Zet de verba in het imperfectum.

- 1 Zorgkundige An (assisteren) mevrouw De Wachter gisteren bij het eten.
- 2 Mevrouw De Wachter (kauwen) heel lang op haar eten, omdat ze het niet lekker vond.
- 3 Ze (morsen) een paar keer, gelukkig droeg ze een 'slabbeke' om haar nek.
- 4 Ze (proeven) één hap en zei meteen dat ze genoeg had.
- 5 Jan (zich verslikken), waardoor hij heel hard moest hoesten.
- 6 Mijn mama (leggen) vroeger altijd mijn kleren klaar op het bed.
- 7 Zorgkundige An en mevrouw De Wachter (praten) gisteren tijdens het eten over de kleinkinderen.
- 8 De zorgkundige (voeden) de bewoner.
- 9 Nadat ze gedaan hadden met eten, (vegen) de zorgkundige de kruimels af.
- 10 Ze zei altijd dat ze heel gelukkig (leven).

Onregelmatige verba: (a) Duid in de vorige oefening de onregelmatige verba in het imperfectum aan.
(b) Verbind de infinitieven met de corresponderende imperfectum-vorm.

houden	deed
hebben	zat
zijn	mocht
worden	viel
mogen	hield
zingen	werd
zitten	vond
willen	reed
vinden	had
doen	was
vallen	wou
rijden	zong



Oefening 5 Hulp bij het eten.

Situatie: Je bent zorgkundige en je werkt op de afdeling voor dementerende bewoners. Je hebt mevrouw De Wachter daarstraks geholpen bij het middagmaal. Wat deed je? Vorm zinnen en zet het vetgedrukte verbum in het imperfectum.

1 ik / een slab / **klaarleggen** / bestek / servies / en / servetten

.....

2 **kijken** / ik / over voeding / in het zorgdossier van mevrouw De Wachter / naar de opmerkingen

.....

3 welke problemen / ik / zij / bij het eten / hebben / **controleren**

.....

4 ik / mijn handen / **wassen**

.....

5 de maaltijd / het dieet van mevrouw De Wachter / **respecteren**

.....

6 de slab / bij mevrouw De Wachter / **aandoen** / ik

.....

7 ik / en / in kleine stukjes / het vlees / **snijden** / de groenten

.....

8 mevrouw De Wachter / hapje per hapje / **voeden** / ik

.....

.....

9 **slikken** / goed / en / mevrouw De Wachter / **kauwen**

.....

.....

10 ik / de kin / **afvegen** / van mevrouw De Wachter / met een servet

.....

.....



Oefening 6 Je moet op het werk tijdens een briefing vaak vertellen wat er gebeurt is met de bewoners en welke taken je uitvoerde. Vertel op basis van de volgende steekwoorden wat er gebeurd is. (Vertel alles in de verleden tijd imperfectum!)

1 Gisteren

BEWONER JOS	ZOR GKUNDIGE SARA
slikproblemen	aanraden: goed kauwen / kleine hapjes eten

2 Vorige week zaterdag

BEWONERS
(koken) gezellig samen / gisteren (maken) soep / (gebruiken) wortelen, ajuin, aardappelen, prei en selder

3 Eergisteren

BEWOONSTER ANNA	ZOR GKUNDIGE MICHIEL
diabeet / (eten) zoete snack	toen (worden) boos / (zeggen) ongezond / (aanraden) in het vervolg fruit

4 Vorige week

BEWONER JEAN	ZORGKUNDIGE MICHIEL
(eten) middagmaal / zoals gewoonlijk / refter	(vinden) taai vlees / (voorstellen) vlees snijden
(opeten) alles / (vinden) lekker	

5 Bij het feestdiner

BEWOONSTER NICOLE	ZORGKUNDIGE AN
(bestellen) kip met appelmoes en frietjes / (krijgen) worst in plats van kip	(zich verontschuldigen) / (brengen) kip

3 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik woorden uit de woordenlijst of verba in het imperfectum.

- 1 Alle borden, kopjes, messen, lepels en vorken liggen op tafel. Zorgkundige Sara heeft het en het klaargelegd voor het middagmaal.
- 2 Zorgkundige An deed een slab aan bij mevrouw Da Wachter, want zij altijd bij het eten.
- 3 Het eten is in de luchtpijp van meneer Anciaux geschoten. Hij zich, omdat hij niet goed op zijn eten.
- 4 De koffie was slap! Hij had geen smaak: ik hem niet.
- 5 Bewoners die hadden met slikken, kregen van de zorgkundigen zoals shakes.

4 Woordenschat

4.1 Substantieven



artikel	woord	betekenis/synoniem	vertaling	meervoudsvorm van het S	extra informatie
het	bestek	messen, vorken en lepels		de bestekken	<i>Waar zijn de messen en vorken? Iemand is vergeten het bestek klaar te leggen!</i>
de	braakneiging	als je bijna moet overgeven		de braakneigingen	<i>Mijn eten komt terug naar boven, ik heb braakneigingen!</i>
de	drinkvoeding	vloeibaar voedsel		de drinkvoedingen	<i>Als je niet kan kauwen, moet je drinkvoeding drinken.</i>
de	eetgewoonte	de manier waarop je meestal eet		de eetgewoontes / eetgewoonten	<i>Maria eet altijd eerst haar korstjes op en daarna de rest van haar boterham. Wat een rare eetgewoonte!</i>
de	eetlust	de zin om te eten		de eetlusten	<i>Wie niet wil eten, heeft geen eetlust.</i>
het	eettempo	de snelheid waarmee je eet		de eettempo's	<i>Eet eens wat sneller! Jouw eettempo is te traag.</i>
de	geur	wat je ruikt met je neus		de geuren	<i>Ik ruik appel en kaneel. Wat een heerlijke geur!</i>
de	hap	een kleine portie voedsel		de happen	<i>Jef heeft geen honger. Na twee happen stopt hij met eten.</i>
het	ondergewicht	als je te weinig weegt		de ondergewichten	<i>Als je te mager bent, heb je ondergewicht.</i>
de	ondervoeding	als je te weinig eet		de ondervoedingen	<i>Ondervoeding is een groot probleem in rusthuizen, omdat veel senioren niet willen eten.</i>
de	portie	een hoeveelheid voedsel		de porties	<i>Ik heb veel honger: ik vraag om een tweede portie, dus schept mama mijn bord nog eens vol.</i>

het	servet	doek om mond en handen af te vegen bij de maaltijd		de servetten	<i>Er hangt saus aan je mond. Veeg dat maar af met een servet!</i>
het	servies	verzameling vaatwerk voor eten en drinken		-	<i>Ik heb een duur servies van mijn oma geërfd met prachtige borden.</i>
de	slab	een stuk stof dat je om je hals doet om je kleding schoon te houden bij het eten		de slabben	<i>Kleine kindjes en oude mensen dragen vaak een slab tijdens het eten.</i>
de	uitdroging	als je te weinig drinkt		de uitdrogingen	<i>Tijdens de zomer delen de verzorgenden extra veel water uit om uitdroging bij de bewoners te voorkomen.</i>

4.2 Adjectieven

woord	betekenis/synoniem	vertaling	verbogen vorm van het A	extra informatie
misselijk	als je het gevoel hebt dat je moet overgeven		misselijke	<i>Ik word altijd misselijk in de auto.</i>
ondervoed	als je een te laag gewicht hebt		ondervoede	<i>In Afrika wonen veel ondervoede kinderen. Hun ouders hebben niet genoeg geld om hen te voeden.</i>
uitgedroogd	als je niet genoeg vocht in je lichaam hebt		uitgedroogde	<i>De uitgedroogde senioren moesten 2 liter water drinken.</i>
zelfstandig	als je iets kan zonder hulp		zelfstandige	<i>Tieners zijn tegenwoordig heel zelfstandig: ze doen alles alleen.</i>

4.3 Verba

woord	betekenis/synoniem	vertaling	stam	imperfectum	perfectum	extra informatie
aanmoedigen	supporteren		moedig aan	moedigde aan	heeft aangemoedigd	<i>Tijdens een voetbalmatch moedigen fans de voetballers aan.</i>

afvegen	proper maken door te wrijven, zonder water		veeg af	veegde af	heeft afgeveegd	<i>Er liggen kruimels op de tafel. Veeg die eens af!</i>
assisteren	helpen		assisteer	assisteerde	heeft geassisteerd	<i>Assisteer jij de bewoners bij de maaltijd?</i>
braken	overgeven		braak	braakte	heeft gebraakt	<i>Als een kat een haarbal heeft, moet hij braken.</i>
kampen met	lijden aan		kamp met	kampte met	heeft gekampt met	<i>Tijdens de buikgriepiepidemie kampten veel mensen met buikpijn.</i>
kauwen	bijten op voedsel		kauw	kauwde	heeft gekauwd	<i>Als je goed kauwt op je groentjes, kan je je niet verslikken.</i>
klaarleggen	op voorhand ergens leggen		leg klaar	legde klaar	heeft klaargelegd	<i>Ik heb mijn kleren voor morgen al klaargelegd op een stoel. Dan weet ik meteen wat aan te trekken!</i>
morsen	onbedoeld een vloeistof ergens naast gieten; etenswaar laten vallen		mors	morste	heeft gemorst	<i>Oh nee, ik heb saus gemorst! Nu heb ik een vlek op mijn bloes.</i>
plezier halen uit	genieten van		haal plezier uit	haalde plezier uit	heeft plezier gehaald uit	<i>Jos haalt veel plezier uit de bezoeken van zijn familie. Daar geniet hij echt van.</i>
proeven	de smaak van iets vaststellen		proef	proefde	heeft geproefd	<i>Wil jij eens proeven van mijn ijsje?</i>
(zich) verslikken	zo slikken dat iets niet in je slokdarm maar in je luchtpijp komt		verslik (me)	verslikte (zich)	heeft (zich) verslikt	<i>Jean moest vreselijk hoesten, omdat hij zich verslikt had in zijn boterham.</i>
voeden	eten geven		voed	voedde	heeft gevoed	<i>De zorgverleenster heeft de demente patiënt gevoed.</i>

5 Bijlage 1: Het imperfectum (irreguliere participia)

INFINITIEF	IMPERFECTUM	INFINITIEF	IMPERFECTUM
beginnen	ik begon wij begonnen	optreden	ik trad op wij traden op
begrijpen	ik begreep wij begrepen	oversteken	ik stak over wij staken over
beschrijven	ik beschreef wij beschreven	rijden	ik reed wij reden
besluiten	ik besloot wij besloten	roepen	ik riep wij riepen
bestaan	ik bestond wij bestonden	ruiken	ik rook wij roken
bewegen	ik bewoog wij bewogen	schieten	ik schoot wij schoten
bezoeken	ik bezocht wij bezochten	schijnen	het scheen
blijven	ik bleef wij bleven	schrijven	ik schreef wij schreven
breken	ik brak wij braken	schrikken	ik schrok wij schrokken
brenge	ik bracht wij brachten	slaan	ik sloeg wij sloegen
buigen	ik boog wij bogen	slapen	ik sliep wij sliepen
denken	ik dacht wij dachten	sluiten	ik sloot wij sloten
doen	ik deed wij deden	snijden	ik sneed wij sneden
dragen	ik droeg wij droegen	spreken	ik sprak wij spraken
drinken	ik dronk wij dronken	springen	ik sprong wij sprongen
dwingen	ik dwong wij dwongen	staan	ik stond wij stonden
eten	ik at wij aten	steken	ik stak wij staken
gaan	ik ging wij gingen	sterven	hij stierf zij stierven
genieten	ik genoot wij genoten	trekken	ik trok wij trokken
geven	ik gaf wij gaven	uitdoen	ik deed uit wij deden uit
grijpen	ik greep wij grepen	vallen	ik viel wij vielen
hangen	ik hing wij hingen	vechten	ik vocht wij vochten
hebben	ik had wij hadden	vergelijken	ik vergeleek wij vergeleken

helpen	ik hielp wij hielpen	vergeten	ik vergat wij vergaten
houden	ik hield wij hielden	verkopen	ik verkocht wij verkochten
kiezen	ik koos wij kozen	verliezen	ik verloor wij verloren
kijken	ik keek wij keken	verstaan	ik verstond wij verstonden
komen	ik kwam wij kwamen	vertrekken	ik vertrok wij vertrokken
kopen	ik kocht wij kochten	vinden	ik vond wij vonden
krijgen	ik kreeg wij kregen	vliegen	ik vloog wij vlogen
kunnen	ik kon wij konden	vragen	ik vroeg wij vroegen
lachen	ik lachte wij lachten	wassen	ik waste wij wasten
laten	ik liet wij lieten	weten	ik wist wij wisten
lezen	ik las wij lazen	willen	ik wilde/wou wij wilden
liggen	ik lag wij lagen	winnen	ik won wij wonnen
lopen	ik liep wij liepen	worden	ik werd wij werden
meebrengen	ik bracht mee wij brachten mee	zeggen	ik zei wij zeiden
meenemen	ik nam mee wij namen mee	zien	ik zag wij zagen
moeten	ik moest wij moesten	zijn	ik was wij waren
mogen	ik mocht wij mochten	zingen	ik zong wij zongen
nemen	ik nam wij namen	zitten	ik zat wij zaten
onderzoeken	ik onderzocht wij onderzochten	zoeken	ik zocht wij zochten
onthouden	ik onthield wij onthielden	zullen	ik zou wij zouden
ontstaan	ik ontstond wij ontstonden	zwemmen	ik zwom wij zwommen
opstaan	ik stond op wij stonden op	zwijgen	ik zweeg wij zwegen