

OPDRACHTEN

Gezond lichaam

Naam:



Klas:

Opdracht - Waar of niet waar?

Welke van de onderstaande beweringen zijn waar en welke zijn niet waar?

1. Als je sport, kun je alles eten wat je wilt.
2. Je handen en voeten groeien eerder dan de rest van je lijf tijdens de puberteit
3. Vet eten veroorzaakt puistjes
4. Spanning en stress moet je altijd voorkomen.
5. Ontbijten is niet nodig als je geen trek hebt
6. Je moet je vaker wassen in de puberteit
7. Jonge mensen hebben meer slaap nodig dan ouderen.
8. Meisjes weten nooit wanneer ze ongesteld worden
9. Jongens en meisjes zijn even sterk in de puberteit
10. Zweet is gemaakt van chemische stofjes en stinkt



QUIZ - GEZOND EN FIT

- 1 Als je sport, kun je zoveel eten als je wilt.
a. Waar
b. Niet waar
- 2 De beste manier om met stress om te gaan is:
a. Negeren en wachten tot het over gaat
b. Proberen te voorkomen
c. Er mee leren omgaan
d. Afreageren op een boksbal
e. Geen van bovenstaande
- 3 Je hebt minstens acht uur slaap nodig.
a. Waar
b. Niet waar
- 4 Bruin brood is gezonder dan wit brood.
a. Waar
b. Niet waar



OPDRACHTEN

Gezond lichaam

5

Gezond leven betekent:

- a. Gezond en gevarieerd eten
- b. Regelmatig bewegen
- c. Genoeg slapen
- d. Alle genoemde punten



6

Puistjes worden veroorzaakt door:

- a. Verstopte poriën en bacteriën
- b. Te veel chocolade
- c. Stress
- d. Fast-food
- e. Haarverf

7

Om lichaamsgeur te verminderen:

- a. Gebruik je een deodorant.
- b. Was je je regelmatig en gebruik je deodorant.
- c. Kun je beter een bad nemen dan een douche.
- d. Kun je het beste je armen langs je lijf houden.
- e. Kun je het beste koele kleding dragen, zodat je niet transpireert.



8

Als je sport, moet je het volgende eten:

- a. Complexe koolhydraten.
- b. Veel eiwitten en een beetje vet.
- c. Complexe koolhydraten en eiwit.
- d. Complexe koolhydraten, eiwitten en beetje vet.
- e. Proteïnedrankjes om spieren te kweken.

9

Een gezond lichaam betekent:

- a. Op je gemak zijn met jezelf.
- b. Voldoende beweging en gezonde voeding.
- c. Genoeg slaap en ontspanning.
- d. Weten wanneer je moet stoppen.
- e. Alle genoemde punten.



OPDRACHTEN

Gezond lichaam

- 10** Hoeveel glazen water heb je per dag nodig?
- a. 1
 - b. 8
 - c. 12
 - d. 3
 - e. 5
- 11** Hoeveel beweging heb je dagelijks nodig om gezond te zijn?
- a. 3 x 20 minuten
 - b. 3 x 40 minuten
 - c. 3 x 60 minuten
- 12** Hoeveel porties groente en fruit (samen) heb je dagelijks nodig?
- a. 3
 - b. 4
 - c. 5
 - d. 6
 - e. 7

