Toets: Gezond drinken

Klas 1

**Naam:**

**Klas:**

**Klas:**

1. Waar kun je langer zonder?  Voedsel

 Vocht

2. Je lichaam bevat hoeveel liter vocht?  25 liter

 30 liter

 35 liter

3. Hoeveel kilo calorieën zitten er in 1 kg vet?  90 kcal

 900 kcal

 9000 kcal

4. Vocht verlies leidt tot: minder bloed 🡪 dikker bloed 🡪 minder zuurstof 🡪 verlammingsverschijnselen.

 Juist

 Onjuist

5. Het lichaam verliest vocht door…  Ademhaling

 Urine

 Zweten

 antwoord 1,2 en 3 zijn juist.

6. Hoe komt het dat frisdrank minder goed is dan leidingwater?

 Frisdrank bevat suikers

 Frisdrank bevat suikers die verslavend werken

 Door de verslavende werking van suikers drink je veel meer

 antwoord 1,2 en 3 zijn juist

7. In melk zit ook suiker. Deze suikers zijn niet verslavend  Juist

 Onjuist

8. Als je een gezond gewicht hebt is het vetpercentage bij jongens 15% en bij meisjes 35 %

 Juist

 Onjuist

9. Als je één dag normaal functioneert verbruik je  1500 kcal

….. kcal per dag  2500 kcal

 3500 kcal

10 Hoeveel vocht verlies je dan?  1 liter vocht

 2 liter vocht

 5 liter vocht