**Vraag 11 t/m 20**

11) Waarom is het belangrijk om hygiënisch om te gaan met voedsel? Leg je antwoord uit.

12)Wat kan het gevolg zijn van vervuilde lucht voor je gezondheid?

13) Wat wordt er bedoeld met: “een leefstijl”.

14) Hoe kun jij je conditie verbeteren?

15) Wat is aderverkalking?

16) Hart en vaatziekte en diabetes zijn deze leefstijlziekte erfelijk? Leg je antwoord uit.

17) Welke zes tips worden er in de tekst genoemd voor een gezonder leven?

18) Wat is van de boven genoemde zes tips waarschijnlijk de beste tip?

19) Wat wordt er bedoeld met:” een sociaal netwerk.”

20) **Stelling:**

Jan  
viert zijn 15e verjaardag en zijn vrienden komen op bezoek. Tijdens het  
proosten met een biertje roept hij tegen zijn vrienden: ' gezondheid’. Jan  
zegt geniet van het leven en laten we lekker alcohol drinken en roken.

Is het verstandig om nu op  
je eet en leefgewoonte te letten zodat je een grote kans hebt op een gezond en  
lang leven. Of wil je nu genieten van alcohol en roken zodat je een zeer grote  
kans hebt dat je rond je 40e met leefstijlziekte te maken krijgt zoals; ·diabetes, longziekte of hart en vaatziekte?

Wat vind jij van deze  
uitspraak?