**Vragen t.b.v. voorbereiding kennistoets**

1. Tussen welke waarden is de BMI gezond
2. Welke 3 waarden meten we om gezondheid te meten?
3. Op welke vorm van zorg is leefstijl met name gericht?
4. Wat is een optimale bloeddruk?
5. Welke twee waarden er gemeten bij bloeddruk
6. Hoe worden koolhydraten, eiwitten en vetten ook wel genoemd?
7. Wat is eerste brandstof van het lichaam?
8. Wat weegt meer vet of spieren?
9. Wat zijn de goede vetten?
10. Onder welke categorie koolhydraten vallen de voedingsvezels?
11. Hoeveel gram groente wordt er per dag geadviseerd en is dit minimaal of maximaal?
12. Hoeveel gram stuks fruit worden er per dag geadviseerd en is dit minimaal of maximaal?
13. Wat is de eerste functie van eiwitten?
14. Anne is 15 jaar beweegt elke dag 45 minuten en gaat 2 keer in de week naar de sportschool voldoet zij aan de beweegnormen
15. Is zwemmen spier of botversterkend?
16. Wat wordt voor ouderen geadviseerd naast 150 minuten bewegen en twee X per week spierversterkende oefeningen?
17. Wat kun je bij matig intensief bewegen nog steeds
18. Wat heeft geen impact op de kwaliteit van je nachtrust? Koffie, alcohol, blauw schermlicht, een boek lezen, uitslapen.
19. Bij een democratische opvoedstijl wordt het kind betrokken? Juist of onjuist?
20. Geen alcohol onder de 18 jaar onder welke niveau en welke factor van het Angelo raamwerk valt dit?
21. Hoe wordt een sociaal-culturele identiteit, die een bepaalde groep mensen of een aantal bevolkingsgroepen verbindt ook wel genoemd?
22. Peertjes zijn gezonder dan appeltjes (denk aan lichaamsbouw)
23. Langzame koolhydraten laten de bloedsuikerspiegel snel stijgen?
24. Snelle koolhydraten hebben een positieve effect op de darmflora?
25. Waar staan de letters in BRAVO voor?
26. Alcohol levert tevens voedingsstoffen?
27. Wat bepaalt niet hoeveel kcal je per dag nodig hebt? Leeftijd geslacht, botten, lengte, gewicht
28. Hoe wordt de studie van menselijk interactie in groepen?