

VRAGEN **Over de balansdag**

16. **Wat is het voornaamste doel van de schrijver?**

- A. Hij wil de lezer overhalen om vaker een balansdag te nemen.
- B. Hij wil de lezer uitleggen hoe een goede balansdag eruitziet.
- C. Hij wil de lezer vermaken met informatie over de balansdag.

17. **In welke alinea wordt uitgelegd wat een balansdag is?**

- A. in alinea 1
- B. in alinea 2
- C. in alinea 3
- D. in alinea 4

18. **Welke acties passen volgens de tekst bij een balansdag?**

Geef bij elke actie 'wel' of 'niet' aan.

	wel	niet
de trap nemen in plaats van de lift		
drie keer per dag eten		
iets minder eten dan de vorige dag		
tussendoor veel fruit eten		
veel water drinken		

19. Samir heeft vandaag een balansdag.

**Wat kan Samir het best doen als hij tussen de maaltijden door trek krijgt?**

- A. een deel van zijn drie maaltijden als tussendoortje nemen
- B. fruit of een boterham tussen de maaltijden door nemen
- C. zijn volgende maaltijd aanvullen met rauwkost of fruit

20. **Wat is volgens de tekst een gevolg van het overslaan van het ontbijt?**

- A. Het is dan lastiger je aan de balansdag te houden.
- B. Je krijgt dan minder calorieën binnen.
- C. Je voeding is dan niet gevarieerd genoeg.

21. **Welk tussenkopje past het best boven alinea 7?**

- A. Let op met drank
- B. Slimme tussendoortjes
- C. Snoep gezond