

# Succes!

## Rekenen

1F R9

### Gezond eten en lekker bewegen

Dit boekje gaat over gezond eten en bewegen.



Taal voor  
het Leven



1F R9

Katern niveau 1F, *Gezond eten en lekker bewegen*

Dit boekje is onderdeel van de methode Succes!

Met dit boekje kun je oefenen met rekenen.

De niveaus van dit boekje voor taal en rekenen zijn:

- Taal: 1F
- Rekenen: 1F

**Rekendoelen:**

Op niveau 1F reken je in herkenbare situaties met weinig hulp.

Je oefent in dit boekje met:

- Aflezen van tabellen, grafieken en diagrammen
- Gegevens in een tabel zetten
- Rekenen met maten voor gewicht, inhoud en energie
- Rekenen met verhoudingen

Achterin dit boekje staat een instructie voor de begeleider. Daarin staan algemene aanwijzingen en aanwijzingen bij de opdrachten.

## VOORUITKIJKEN



Bespreek de afbeeldingen.

- Hoe gezond voel je je?
- Hoe gezond eet jij? Wat vind je?
- Wat weet jij over kilocalorieën?
- Wat vind je van je gewicht?
- Hoeveel beweeg jij op een dag?

In dit boekje staan de volgende onderwerpen:

<input type="checkbox"/>	<b>1 Eet ik gezond?</b>	p. 4
<input type="checkbox"/>	<b>2 Eet ik niet te veel?</b>	p. 8
<input type="checkbox"/>	<b>3 Ga meer bewegen!</b>	p. 12
<input type="checkbox"/>	<b>4 Naar het zwembad</b>	p. 16
<input type="checkbox"/>	<b>5 Bij de huisarts</b>	p. 19

Welke onderwerpen vind je interessant?  
Kruis aan.

# 1. EET IK GEZOND?

## OPDRACHT 1



Ayla:  
Wat eet jij vanavond Bert?

Is dat niet veel te vet?



Bert:  
Lasagne, lekker met veel kaas,  
room en gehakt.  
Mmm... lekker.

Tja, misschien niet zo gezond.  
Morgen maar weer een dagje  
groente eten.

Lees het gesprek tussen Ayla en Bert en bespreek samen de vragen:

- Hoe denk jij over gezond eten?
- Waar let je op bij het kiezen van eten?

## OPDRACHT 2

Er is veel informatie over gezond eten.

Hier zie je de 'Schijf van Vijf'.

Daarin zie je 5 vakken.

Bij de vakken zie je eten en drinken.

Kies elke dag genoeg uit elk vak.

Dan eet je gezond.

Bekijk de Schijf van Vijf en beantwoord samen de vragen.

- Wat staat er allemaal bij de vakken?

---



---

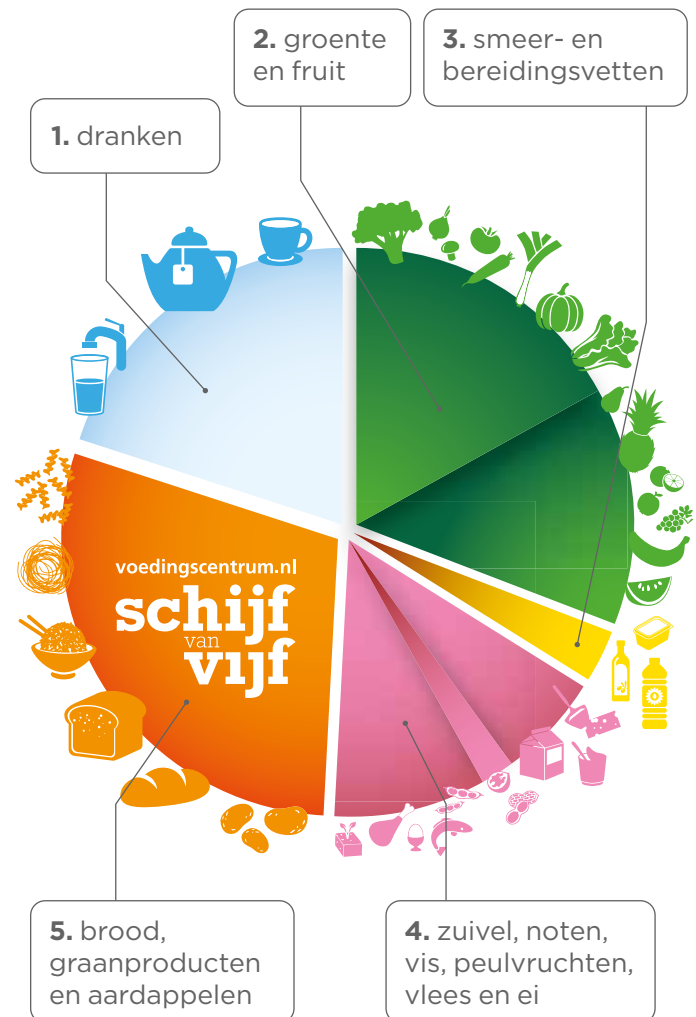
- De vijf vakken zijn niet even groot. Waarom is dat zo? Wat denk je?
- Welke twee vakken zijn het grootst? Wel vak is het kleinst?

---

- Eet jij elke dag iets uit elk vak?

De Schijf van Vijf is een 'cirkeldiagram'.

- Heb je weleens andere cirkeldiagrammen gezien? Waar? Bespreek het samen.

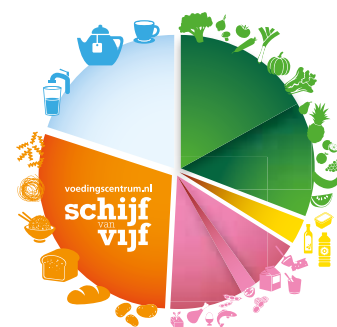




## CIRKELDIAGRAM

Met een cirkeldiagram kun je informatie laten zien in een plaatje.  
Je ziet een verdeling in vakken.  
Vaak staat de verdeling in procenten (%) er ook bij.

De hele cirkel is 100%.



Zie: Rekenkaart

### OPDRACHT 3

In dit diagram zie je ons eten.  
Het is verdeeld in drie groepen.  
Elke groep heeft een vak.

- Wat zie je in de vakken? Welke groepen zie je?
- Hoeveel procent is elk vak?

---

Je eet 100 gram zalm, 100 gram aardappelen en 100 gram sla.

- Klopt dat met de verdeling in het diagram?

---

- Bedenk een betere verdeling die klopt met het diagram.

---

Je maakt een maaltijd met pasta.

Je wilt dat de verdeling klopt met het diagram. Je kookt 75 gram pasta.

- Hoeveel gram groente en hoeveel gram vlees past daar bij? \_\_\_\_\_



### OPDRACHT 4

Vergelijk het diagram hierboven met de Schijf van Vijf.

- Wat is hetzelfde? Wat is anders?

Bert zegt:

*'Ik gebruik liever de Schijf van Vijf. Dan mag ik meer brood eten.'*

- Ben je het met Bert eens?

Wat vind jij beter? De Schijf van Vijf of het diagram? Wat gebruik je het liefst?

Bespreek het samen.

### OPDRACHT 5

Ornella (48 jaar) kijkt op op de website van het Voedingscentrum.

Ze ziet informatie over een gezond dagmenu.

Bekijk het dagmenu.

Je ziet gram, liter en portie staan in het menu.

- Hoeveel is een portie vlees volgens jou?

\_\_\_\_\_

- Hoeveel is een portie zuivel volgens jou?

\_\_\_\_\_

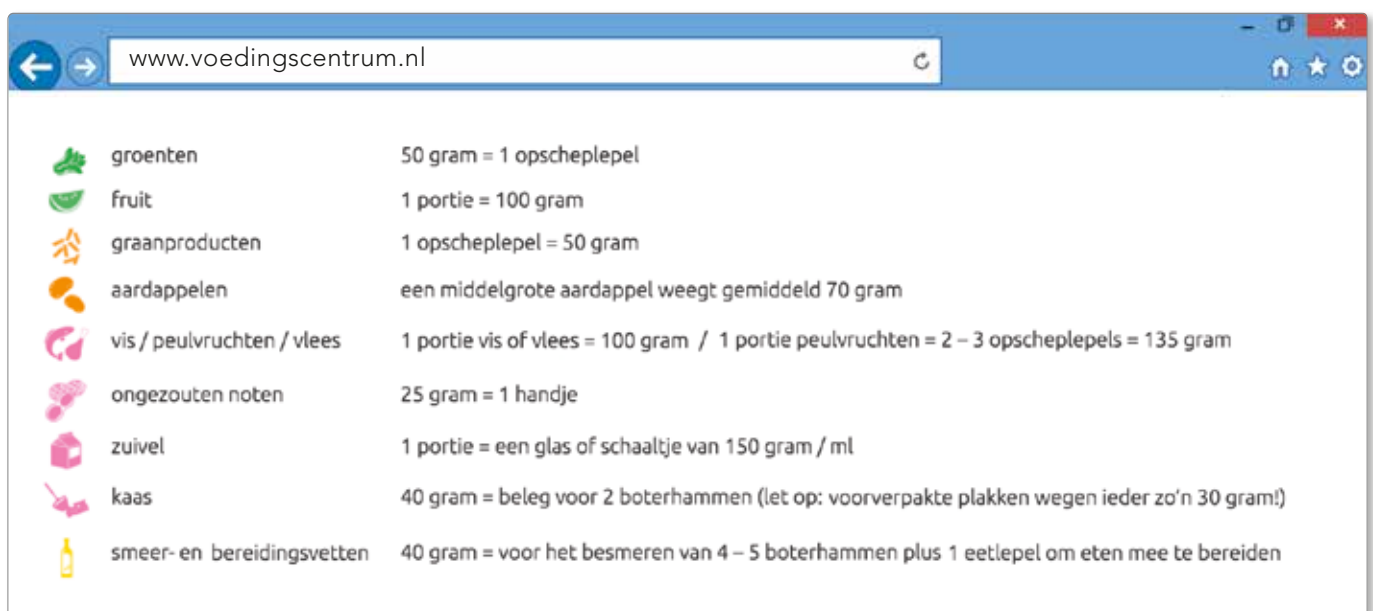
- Hoeveel is een portie fruit volgens jou?

\_\_\_\_\_

### OPDRACHT 6

Hieronder zie je een lijst van het Voedingscentrum.

Daarin staat hoe groot een portie is.



- Hoe groot is een portie vlees volgens deze lijst? \_\_\_\_\_

- Hoe groot is een portie zuivel? En een portie fruit? \_\_\_\_\_

- Welke maat wordt gebruikt voor de porties? \_\_\_\_\_

Vergelijk de antwoorden hierboven met je antwoorden bij opdracht 5.

- Zijn je porties even groot als die uit de lijst?  
Bespreek het samen.

**OPDRACHT 7**

Hiernaast staat een tabel van het dagmenu.

Er staan steeds twee maten.

- Vul de tabel verder in. Gebruik de informatie uit opdracht 5 en 6.
- Welke maten gebruik je zelf? Zet er in de tabel een kring om heen.
- Hoeveel gram is het dagmenu in totaal ongeveer?

\_\_\_\_\_

Vind je dat veel?  
Bespreek het samen.

Dagmenu	Hoeveel?	Hoeveel gram?
Groente	5 eetlepels	250
Fruit	2 porties	200
Brood		120-150
Graan of aardappelen		
Vis/vlees of peulvruchten		
Ongezouten noten		
Zuivel		
Kaas		
Smeer- en bereidingsvetten		

**OPDRACHT 8**

Ornella heeft op haar telefoon Mijn Eetmeter. Dat is een gratis app van het Voedingscentrum. Ze vult elke dag precies in wat ze eet. Ze ziet dan of ze genoeg eet uit de Schijf van Vijf. Dat ziet ze in een staafdiagram.

- Wat zie jij allemaal in dit staafdiagram? Bespreek het samen.
- Wat betekent de rode lijn in het plaatje?



- Uit welke groep eet Ornella genoeg? Uit welke groepen te weinig?

- Ornella gaat meer brood eten. Welke staaf gaat dan omhoog?

- Hoeveel zuivel heeft Ornella ongeveer gegeten?

- Hoe ziet dit diagram eruit als Ornella precies zoveel eet als in het dagmenu staat?





**OPDRACHT 11**

Op de verpakking van een kilo aardappelen staan de volgende getallen.

Bert maakt een maaltijd klaar met 150 gram aardappelen.

- Hoeveel kcal zit daarin? \_\_\_\_\_
- Bespreek samen hoe je dit hebt uitgerekend.

VOEDINGSWAARDE AARDAPPELEN		
	per 100 g	per portie (200 g)
energie	371 kJ 88 kcal	742 kJ 176 kcal

**OPDRACHT 12**

De huisarts zegt dat Bert voor zijn gezondheid beter wat minder tussendoortjes kan eten. Hier zie je wat de dokter zegt over tussendoortjes.



Tussendoortjes, dat zijn pas ongezonde energiebommetjes!



- Wat bedoelt de dokter? Bespreek het samen.
- Eet jij weleens een tussendoortje?

Wat kies je dan? \_\_\_\_\_

Bekijk de tabel met voedingswaarden van jouw tussendoortje.

- Hoeveel kcal zit erin per 100 gram? Per portie? \_\_\_\_\_

**OPDRACHT 13**

In de tabel staan twee tussendoortjes met het aantal kcal per 100 gram:

	Kcal per 100 gram	Per portie
<b>Stroopwafel</b>	460 kcal	. . . kcal
<b>Appel</b>	60 kcal	. . . kcal

Een portie is niet altijd 100 gram.

1 appel weegt ongeveer 150 gram.

- Hoeveel kcal zit er in 1 appel? \_\_\_\_\_

1 stroopwafel weegt ongeveer 40 gram.

- Hoeveel kcal zit er in 1 stroopwafel? \_\_\_\_\_
- Hoe kijk jij naar het aantal calorieën?  
Per portie of per 100 gram? Wat vind je handiger?  
Bespreek het samen.

### OPDRACHT 14 | Kcal per portie berekenen: zo doen zij het

Hieronder zie je hoe Bert en Ayla het aantal kcal in één stroopwafel berekenen.



Bert:

Ik reken nooit zo precies, ik reken ongeveer.  
Ik weet dat er 460 kcal zitten in 100 gram.  
40 gram is minder dan de helft van 100 gram.  
De helft van 460 kcal is 230 kcal.  
Dus er zitten ongeveer 200 kcal in een stroopwafel.



Ayla:

Ik weet dat er 460 kcal zitten in 100 gram.  
Dat noem ik een verhouding.  
Ik reken in een tabel.

		$\div 10$	$\times 2$	$\times 2$
Kcal	460	46	92	184
gram	100	10	20	40
		$\div 10$	$\times 2$	$\times 2$

Staat jouw manier er ook bij?  
Wat deed je hetzelfde? Wat deed je anders?  
Bespreek het samen.

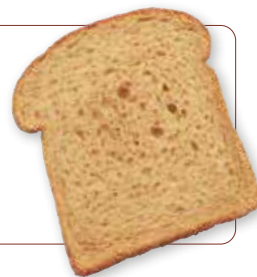
### OPDRACHT 15

Een volwassene heeft per dag gemiddeld 2000 kcal nodig.  
Een bruine boterham met boter en pindakaas is ongeveer 240 kcal.  
Bert eet bij het ontbijt 4 bruine boterhammen met boter en pindakaas.

- Hoeveel kcal zijn dat? \_\_\_\_\_
- Welk deel is dat ongeveer van wat je per dag nodig hebt? \_\_\_\_\_

**Het advies is om de 2000 kcal te verdelen over de dag:**

- ontbijt 350 kcal
- lunch 600 kcal
- diner 600 kcal



- Hoeveel kcal zitten in totaal in deze 3 maaltijden? \_\_\_\_\_
- Hoeveel kcal zijn er nog over voor tussendoortjes? \_\_\_\_\_

**OPDRACHT 16**

Bert heeft een flink ontbijt gegeten.

Hij vult dit in op Mijn Eetmeter van het Voedingscentrum.

Hij ziet dit overzicht van de energie in zijn ontbijt.

**Mijn Eetmeter** Voedingscentrum eerlijk over eten

Mijn Home **Dagboek** Adviezen Overzicht Recepten Mijn Doel

Mijn dagboek voor vrijdag 8 november

Datum: 08-11

notitie

Product	Bereiding	Eenheid	Aantal	Energie
<input type="checkbox"/> Boterham, volkoren Algemeen		snee	2	164 kcal
<input type="checkbox"/> Pindakaas, 100% pinda's Algemeen		voor 1 snee	1	123 kcal
<input type="checkbox"/> Kaas, 20+ Algemeen		voor 1 snee	1	70 kcal
<input type="checkbox"/> Roomboter, ongezouten Algemeen		voor 1 snee	2	88 kcal
<input type="checkbox"/> Beschuit, volkoren Algemeen		stuks	1	39 kcal
<input type="checkbox"/> Aardbei jam g'woon		gram	10	25 kcal
<input type="checkbox"/> Groene thee Algemeen, bereid		glas	2	0 kcal
				<b>509 kcal</b>

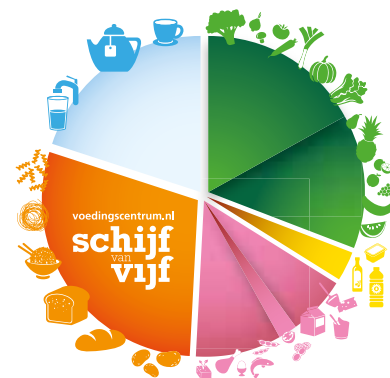
Bert wil per dag 2500 kcal eten.

- Hoeveel kcal mag hij die dag dan nog eten? \_\_\_\_\_

Zet de ingrediënten van dit ontbijt in de schijf van vijf.

- Uit welk vak heeft Bert nog niets gegeten? \_\_\_\_\_

- Welk advies geef je Bert voor zijn lunch? \_\_\_\_\_

**OPDRACHT 17**

Gebruik de Caloriechecker of de app de Eetmeter op de website van het Voedingscentrum.

- Bedenk samen een lunch. Schrijf de gerechten op.

- Hoeveel energie zit er in jullie lunch? \_\_\_\_\_ kcal

- Maak ook een menu voor de hele dag.

Hoeveel kcal energie zit daarin? \_\_\_\_\_

Is dat meer of minder dan 2000 kcal?

### 3. GA MEER BEWEGEN!

**OPDRACHT 18**

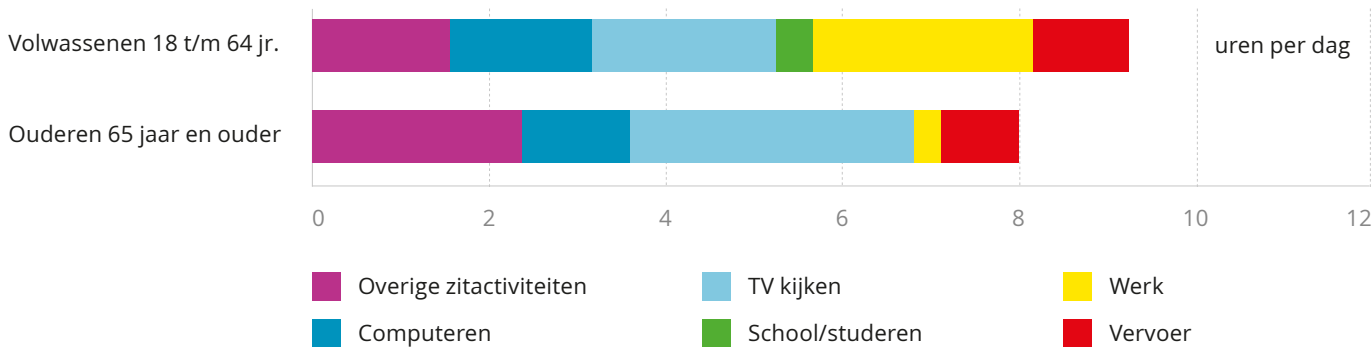
Veel zitten is ongezond. Nederlanders zitten veel.

- Bespreek de tekst samen.  
Hoor jij ook bij die 45,6%? \_\_\_\_\_
- Hoeveel uur per dag zit jij ongeveer? \_\_\_\_\_

**45,6% van de Nederlanders ouder dan 15 jaar zit per dag gemiddeld 7 uur of meer**

**OPDRACHT 19**

Bekijk de afbeelding uit een onderzoek naar zitten.



- Wie zitten er meer: volwassenen tot 65 jaar of ouderen? \_\_\_\_\_  
Hoe zou dat komen? Hoe groot is het verschil? \_\_\_\_\_  
Bespreek het samen.
- Hoe groot is het verschil bij TV kijken? \_\_\_\_\_

Bij dit onderzoek vulden mensen de volgende tabel in:

Naam: _____					
Aantal uren per dag besteed aan zitten					
<b>Computer</b>	<b>TV kijken</b>	<b>School</b>	<b>Werk</b>	<b>Vervoer</b>	<b>Overige</b>
.. uur	.. uur	.. uur	.. uur	.. uur	.. uur

- Vul de tabel in voor jezelf.
- Vul nu een staaf in voor jouw zituren.



Vergelijk jouw staaf met die van het onderzoek.

- Wat is hetzelfde? Wat is anders?  
Bespreek het samen.

**OPDRACHT 20**

Hieronder zie je allerlei weetjes.

Lees ze en beantwoord samen de vragen.

Ruim de helft van de Nederlanders sport wekelijks.

- Sport jij elke week? \_\_\_\_\_
- Hoeveel tijd per week? \_\_\_\_\_
- Wat wordt bedoeld met ruim de helft?

Je gebruikt 150 **kcal** als je een half uur wandelt.

- Vind je dat veel?
- Is het bij iedereen precies 150 kcal?  
Wat denk je?



In een boterham met pindakaas zitten ongeveer 240 **kcal**.

- In hoeveel tijd wandelen gebruik je die 240 kcal? \_\_\_\_\_

Volwassenen hebben ongeveer 2000 **kcal** per dag nodig.

- Hoeveel uur moet je wandelen om die te verbranden? \_\_\_\_\_
- En bij hardlopen? Gebruik je in een half uur meer kcal? Wat denk je?

Voor het verliezen van 1 **kg** lichaamsgewicht moet je ongeveer 7000 **kcal** verbruiken.

- Hoeveel uur moet je daarvoor wandelen? \_\_\_\_\_
- Ben jij ook wel eens 1 kilo lichter geworden?  
Wat heb jij daar voor gedaan?

## OPDRACHT 21 | Berekenen hoe lang je moet wandelen: zo doen zij het

Hier zie je hoe Bert en Ayla berekenen hoeveel uur je moet wandelen om 7000 kcal te gebruiken.



Bert:

Ik reken nooit zo precies, ik reken ongeveer.  
Ik ga uit van 150 kcal in een half uur, dus 300 kcal in een uur.  
Nu ga ik naar 7000, dat is lastig maar 7500 lukt wel.  
Dat is 25 keer 300.  
Dus in 25 uur wandelen gebruik je 7500 kcal.  
Voor 7000 kcal is het iets minder.



Ayla:

Ik weet dat je 150 kcal gebruikt in een half uur.  
Dat noem ik een verhouding. Ik reken in een tabel.  
Dus iets meer dan 23 uur.

kcal	150	300	600	900	6000	6900	7000
uren	1/2	1	2	3	20	23	....

Staat jouw manier er ook bij?

Wat deed je hetzelfde? Wat deed je anders?

Bespreek het samen.



### GEMIDDELDE

Veel getallen uit onderzoek zijn 'gemiddelden'.

In de tabel zie je 7 namen. Bij elk naam staat een ander aantal kcal.

aantal kcal gebruikt in een half uur								totaal
naam	Jan	Mien	Greet	Bert	Ayla	Danny	Boris	<b>7 mensen</b>
Kcal	170	155	125	152	138	160	150	<b>1050</b>

Het gemiddelde van die getallen is een getal wat een beetje 'in het midden' ligt van die getallen. Dus het ligt tussen 125 (het laagste getal) en 170 (het hoogste getal).

Je kunt het gemiddelde ook uitrekenen. Je telt de 7 getallen op.

Dan kom je op 1050 kcal. Dat getal deel je door 7. Dan kom je op 150 kcal.

Dat is het **gemiddelde** per persoon.

Zie: Rekenkaart

**OPDRACHT 22**

Op een mobiele telefoon zit vaak een stappenteller. Daarop kun je zien hoeveel je op een dag loopt.

- Is dat ook zo bij jouw mobiel?  
Gebruik je de stappenteller ook?  
Bespreek het samen.

Hiernaast zie je een plaatje uit de stappenteller van Karim. Bekijk het plaatje en beantwoord samen de vragen.

- Wat betekenen de getallen?

**Vandaag**

Karim zegt:

*'Mijn stap is korter dan 1 meter.'*

- Heeft Karim gelijk? Leg je antwoord uit.

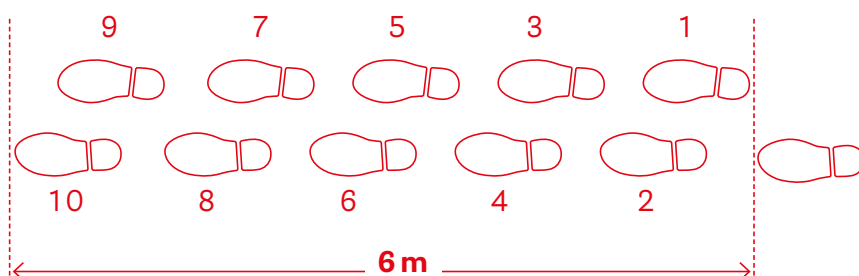
**OPDRACHT 23**

Hoe lang is jouw stap ongeveer?

Lees hieronder hoe je de staplengte berekent.

**Staplengte berekenen**

- Loop 10 stappen zoals in het plaatje.
- Meet met een meetlint de afstand.
- Deel de afgelegde afstand daarna door 10.



- Wat is de staplengte in het plaatje hierboven? \_\_\_\_\_ centimeter (cm).
- Bereken jouw eigen staplengte op de manier die hierboven staat.  
Mijn staplengte is \_\_\_\_\_ cm.
- Hoeveel stappen zet jij in 1 kilometer? \_\_\_\_\_

## 4. NAAR HET ZWEMBAD

### OPDRACHT 24

Ornella wil afvallen en meer bewegen.

Haar vriendin Rosa zwemt 2 keer per week.

Dat lijkt Ornella ook leuk. Ze zoekt uit wat het kost.

Op de website van het zwembad vindt Ornella de prijzen:

Vrijzwemmen		
los bad	tot 5 jaar	€ 3,70
los bad	vanaf 5 jaar	€ 5,60
los bad vrijdag na 14:30 uur	vanaf 5 jaar	€ 4,50
abonnement per maand		€ 32,00



- Wat kost een los kaartje voor Ornella (48 jaar)? \_\_\_\_\_
- Wanneer is een kaartje goedkoper? \_\_\_\_\_

Op vrijdagmiddag om 15:00 uur gaan dochter Donna (23 jaar) en kleinzoon Jon (4 jaar) mee zwemmen.

- Wat moeten ze met z'n drieën betalen? \_\_\_\_\_

Ornella zwemt ongeveer 6 keer per maand. Ze neemt een abonnement.

- Wat is beter voor Ornella, losse kaartjes of een abonnement? Waarom?
- 

### OPDRACHT 25

Op vrijdag is het zwembad op de volgende tijden geopend:

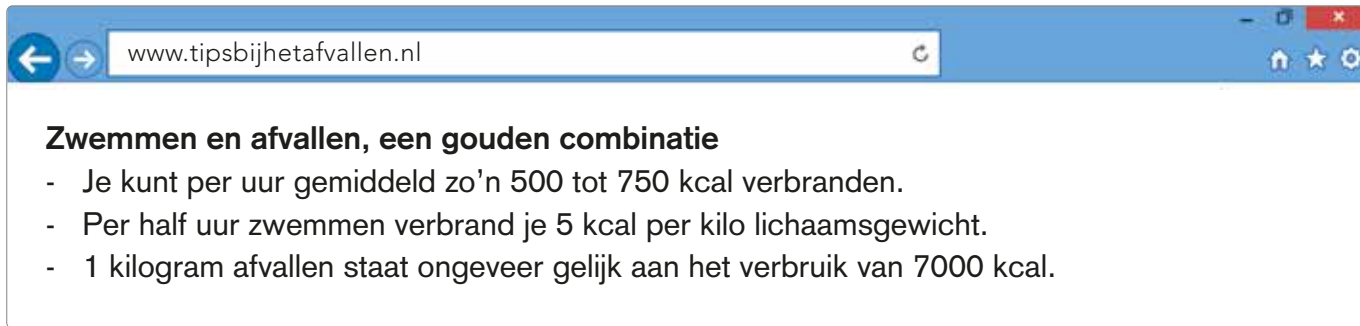
08:00 - 09:00	Banenzwemmen
09:15 - 10:00	Zwemles
10:00 - 11:30	AquaVitaal
13:00 - 14:30	Banenzwemmen
14:30 - 16:00	Vrijzwemmen
16:00 - 18:00	Zwemles

- Hoe laat kan Ornella vrijdag banen zwemmen? En hoe lang? \_\_\_\_\_
- Hoe lang is het zwembad open voor vrij zwemmen? \_\_\_\_\_
- Op welke tijden kan Jon op zwemles? \_\_\_\_\_



**OPDRACHT 26**

Ornella wil weten of zwemmen helpt bij het afvallen. Op internet vindt ze informatie.



- Wat wordt bedoeld met 'een gouden combinatie'?  
Bespreek het samen.

Ornella weegt 70 kilo. Ze gaat twee keer per week een uur zwemmen.

- Hoeveel kcal verbruikt Ornella per week met zwemmen? \_\_\_\_\_
- Hoeveel weken moet Ornella zwemmen om 1 kg af te vallen? \_\_\_\_\_
- Reken uit hoeveel kcal jij verbrandt als je een half uur zwemt. \_\_\_\_\_
- Hoeveel is dat per uur? \_\_\_\_\_

**OPDRACHT 27**

Rosa gaat Aquajoggen. Aquajoggen is een soort hardlopen, maar dan in het water.

Aquajoggen	
losse les	€ 8,40
abonnement per maand Aquajoggen	€ 37,40

Rosa gaat 6 keer in de maand aquajoggen. Ze koopt losse kaartjes.

- Wat kost dat? \_\_\_\_\_

Rosa wil weten of een abonnement voor haar beter is.

- Wat is goedkoper: 6 losse kaartjes of een abonnement?  
Hoeveel is het verschil? \_\_\_\_\_
- Bij hoe vaak aquajoggen in de maand, is een abonnenment voordeliger?

## OPDRACHT 28 | Voordeel van een abonnement berekenen: zo doen zij het

Hier zie je hoe Rosa en Bert berekenen wat voordeliger is, een los kaartje of een abonnement.



Rosa:

Voor het abonnement betaal ik €37,40.

Een los kaartje les kost €8,40.

Eerst schat ik met mooie getallen: 5 keer €8 is €40.

Dus als ik 5 keer ga is het abonnement zeker goedkoper.

Nu reken ik uit wat 4 keer kost.

Ik gebruik de rekenmachine:  $4 \times €8,40 = €33,60$ .

Voor 4 keer zijn losse kaartjes goedkoper.



Bert:

Een abonnement kost €37,40.

Ik tel de prijs van losse kaartjes op net zo lang tot ik over €37,40 heen ga.

2 kaartjes:  $€ 8,40 + € 8,40 = € 16,80$

3 kaartjes:  $€ 16,80 + € 8,40 = € 25,20$

4 kaartjes:  $€ 25,20 + € 8,40 = € 33,60$

Dat is goedkoper dan een abonnement.

Maar 5 kaartjes is duurder dan een abonnement.

Staat jouw manier er ook bij?

Wat deed je hetzelfde wat deed je anders?

Bespreek het samen.

## OPDRACHT 29

Zoek op internet een zwembad bij jou in de buurt.

- Wat kost banenzwemmen? En wat kost een abonnement? \_\_\_\_\_
- Kun je daar ook aquajoggen? En wat kost dat? \_\_\_\_\_
- Op welke tijden kun je banenzwemmen? En aquajoggen? \_\_\_\_\_

Bespreek samen:

- Beweeg jij ook door te sporten?
- Wat doe je? Wat vind je leuk? Hoeveel kost het?

## 5. BIJ DE HUISARTS

### OPDRACHT 30

Bert voelt zich de laatste tijd vaak moe en moet veel plassen.

Hij wil naar de huisarts.

Dit is de informatie van de praktijk.

- Op welke dagen kan Bert een afspraak maken met dokter Wielema?

\_\_\_\_\_

Het is nu 16 uur op maandag 11 september.

- Wanneer kan Bert bellen om een afspraak te maken?

\_\_\_\_\_

Bert wil graag op donderdag 14 september een afspraak maken.

- Welke huisartsen zijn er dan? Bespreek het samen.

### OPDRACHT 31

Dokter Wielema meet en weegt Bert.

Dit zijn zijn maten:

- gewicht 87 kilo
- lengte 1,80 m
- buikomvang 101 cm

Voor de buikomvang gebruikt de huisarts de volgende tabel:

Verhoogd risico, je bent te licht	Geen verhoogd risico	Je zit in het risicogebied	Verhoogd risico, je bent te zwaar
79 cm of minder	79-94 cm	94-102 cm	102 cm of meer
Probeer iets aan te komen	Probeer dit gewicht te houden	Zorg dat je niet meer aankomt	Probeer af te vallen

- Welk advies krijgt Bert van de huisarts? \_\_\_\_\_
- Wat is jouw buikomvang? Kun je die opmeten? \_\_\_\_\_
- Welk advies geef jij jezelf? \_\_\_\_\_

De huisarts heeft ook bloed afgenomen.

Hij wil weten of Bert te veel suiker in zijn bloed heeft.

Over de uitslag van het bloed kan Bert een week na 14 september bellen

- Op welke datum kan Bert bellen? En hoe laat? \_\_\_\_\_



### Praktijk voor huisartsen Het Kompas



Huisartsen

<b>H. Brouwer</b>	ma, di en wo
<b>S. Nagtzaam</b>	ma, di, wo en vr
<b>R. Visbeek</b>	ma, di, wo, do en vr
<b>A. Wielema</b>	ma, wo en do

#### Spreekuur: alleen volgens afspraak

Afspraak maken:	8:00 - 9:00 uur
Telefonisch spreekuur:	voor 11:00 uur aanvragen
Aanvraag huisbezoek:	8:00 - 9:30 uur
Bellen voor uitslag:	14:00 - 15:00 uur
Spoedgevallen:	overdag tot 17:00 uur
Bij spoed en avond/weekend bellen naar: T 021 - 23 45 67	



### OPDRACHT 32

Bert krijgt de uitslag van het bloedonderzoek. Zijn bloedsuiker was 8.  
Lees de informatie over bloedsuiker.

- Een goede bloedsuiker voor 's ochtends als u nog niet gegeten heeft ligt tussen 4,5 en 8.
- Na het eten gaat uw bloedsuiker omhoog.  
Een goede bloedsuiker voor 2 uur na het eten is lager dan 9.
- Als de bloedsuiker twee ochtenden achter elkaar boven de 7 is, heeft u diabetes.

- Wat kun je zeggen over de bloedsuiker van Bert?  
Bespreek het samen.

De huisarts wil nog een meting doen.

- Waarom wil de huisarts nog een meting doen?  
Bespreek het samen.
- Bij welke waarden is de bloedsuiker te laag? \_\_\_\_\_

De nieuwe waarden van de bloedsuiker van Bert zijn 10 en 9,5.

- Heeft Bert een te hoge of te lage bloedsuiker? \_\_\_\_\_

### OPDRACHT 33

Bert krijgt als diagnose diabetes 2. Dat is een vorm van suikerziekte.  
Hij krijgt medicijnen.  
Bert moet driemaal per dag een tablet van 850 mg innemen.

- Wat betekent 850 mg?  
Bespreek het samen.
- Hoeveel mg neemt Bert totaal per dag in?  
\_\_\_\_\_

Er zitten 30 tabletten in een doosje.

- Hoeveel strips zijn dat?  
\_\_\_\_\_
- Hoeveel dagen kan Bert hiermee doen?  
\_\_\_\_\_



**OPDRACHT 34**

Bert moet de tabletten verdeeld over de dag innemen.

Het eerste tablet neemt Bert om 07:30 uur in.

- Hoe laat neemt Bert de andere twee tabletten in?

Vul het in de agenda in.

- Hoe veel tijd zit er steeds tussen het innemen van de tabletten?

\_\_\_\_\_

De vrouw van Bert slikt ook medicijnen.

Ze neemt 4 keer per dag een tablet in.

Ze neemt het eerste tablet om 7:00 u.

- Hoe laat moet zij de andere tabletten innemen?

Vul het met een andere kleur in de agenda in.

- Probeer steeds evenveel uur tussen twee tabletten te nemen.

Lukt dat? Bespreek het samen.

**OPDRACHT 35**

De tabletten zijn bijna op.

Bert krijgt een herhaalrecept.

Hij krijgt dan een grotere doos met 90 tabletten.

- Hoeveel strippen zitten in deze doos? \_\_\_\_\_

- Hoeveel dagen kan Bert met een doos van 90 doen? \_\_\_\_\_

07 7:30 tablet 1

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

## TERUGKIJKEN

Blader nog eens door het boekje. Deze rekenwoorden heb je gezien.

- Bespreek elk woord dat je hebt geleerd.
- Geef een voorbeeld of maak een tekening.

Wat vond je moeilijk en wat vond je makkelijk?

Woord	Voorbeeld of tekening
cirkeldiagram	
totaal is 100%	
staafgrafiek	
gemiddeld, gemiddelde	
calorie kilocalorie (kcal)	
kilogram (kg) gram (g) milligram (mg)	

## INSTRUCTIE BEGELEIDER

### 1F R9 | Gezond eten en lekker bewegen

#### WERKEN MET SUCCES!

##### VOORAF

Succes! Rekenen is bedoeld voor deelnemers die Nederlands kunnen lezen op niveau 1F en spreken op niveau B1. Voor de boekjes op niveau Instroom is enige basale rekenkennis vereist. Het gaat om:

- Tellen tot en met 100 (en terug); ook in stappen van 10;
- Uitspreken van getallen (tot en met duizend en de duizendtallen);
- Vergelijken en ordenen van hele getallen;
- Vlot rekenen tot 20;
- Verdubbelen, halveren, keer 10, gedeeld door 10 met eenvoudige getallen;
- Herkennen en uitspreken van geldbedragen;
- Klokkijken (digitaal en analoog); alleen hele en halve uren.

##### KENMERKEN EN DIDACTIEK

Rekenen is in deze boekjes bedoeld als het leren omgaan met getallen, maten en diagrammen in het dagelijks leven. Bij 'rekenen' denken mensen vaak aan het vak rekenen op de basisschool. Het tempo waarin het rekenen daar geleerd moest worden, de eisen die daarbij gesteld werden, en de abstractie van sommige onderwerpen, hebben bij veel schoolverlaters en deelnemers aan rekencursussen geleid tot een zekere blokkade bij het zien van rekenopdrachten. Ze hadden moeite met rekenen op school, vinden rekenen moeilijk en zijn bang dat ze het niet kunnen. Rekeningst komt vaak voor. In deze rekenboekjes worden rekenbegrippen opnieuw geïntroduceerd vanuit betekenisvolle contexten en probleemsituaties. De deelnemers maken in eerste instantie gebruik van de kennis die zij al hebben. Als begeleider probeer je zo dicht mogelijk aan te sluiten bij de eigen aanpak van de deelnemer. Het praten over deze aanpak en het reflecteren op andere aanpakken kan de deelnemer helpen om een volgende stap te zetten. Het kan dat de deelnemer het daarna efficiënter aanpakt. Een belangrijk doel van deze boekjes is dat de deelnemer met meer zelfvertrouwen rekensituaties aan kan pakken.

##### OPDRACHTEN

Er zijn verschillende activiteiten, zoals:

- Verkennen en bespreken van de situatie vanuit de leestekst en foto(s);
- Bespreken van de aanpak met de deelnemer. De opdrachten 'Zo doen zij het' ondersteunen het ontwikkelen van een doelmatige aanpak (zie ook verderop);
- Bespreken van de resultaten van het schatten, meten of berekenen;
- Werken met stukjes theorie (herkenbaar aan de blauwe kaders). Deze bieden zo nodig uitleg bij een rekenonderwerp; Inzetten van de rekenkaarten en digitaalkaarten die extra uitleg en oefening bieden;

*Het domein Getallen wijkt hierin af van de andere domeinen: daarvoor zijn geen aparte stukjes uitleg in de boekjes. Wel zijn er rekenkaarten die ingezet kunnen worden als*

*een deelnemer veel moeite heeft met het rekenen met getallen.*

- Aanbieden van verwerkingsopdrachten.
- Werken met websites die passen bij het thema en bij de opdrachten in het boekje.

Maak het rekenen ook praktisch. Laat bijvoorbeeld deelnemers iets meten; laat ze bedragen betalen en teruggeven met (speel)geld. Zorg dat de benodigde materialen (zie p.24 tm 26) beschikbaar zijn. Stimuleer deelnemers om zoveel mogelijk gegevens van thuis, werk of dagelijkse activiteiten te gebruiken om mee te rekenen. Laat ze eigen materiaal meenemen. Denk aan: bankafschriften, plattegronden, folders, agenda, kassabonnen, werkrooster, formulieren etcetera. Dit verhoogt de toepassingswaarde en werkt vaak motiverend. Stimuleer deelnemers ook om bepaalde vaardigheden te oefenen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het gepast betalen, het werken met verschillende maten en eenvoudige bewerkingen met getallen. Dit oefenen kan speels en vaak ook digitaal. Elk boekje is opgezet vanuit een thema. Dat betekent dat er meerdere rekenonderwerpen in elk boekje aan bod zullen komen. Kijk met de deelnemer na een activiteit terug op de rekeninhoud en benoem de vaardigheid die aan de orde geweest is. Bij de aanwijzingen per opdracht vind je vaak suggesties voor passende oefeningen. Voor zover van toepassing staan er ook antwoorden van (reken) opdrachten onder de aanwijzingen.

##### ZO DOEN ZIJ HET

Regelmatig vind je in de boekjes een opdracht met de titel: 'Zo doen zij het'. In zo'n opdracht worden verschillende manieren om het rekenprobleem (uit een vorige opdracht) op te lossen beschreven. Hierbij wordt vaak gebruik gemaakt van ondersteunende visuele rekenmodellen. In deze opdrachten gaat het er niet om dat elke deelnemer verschillende aanpakken leert, maar dat ze zien dat er 'meerdere wegen naar Rome leiden' en dat ieder (en dus ook zij) zijn eigen aanpak mag hebben. Het zien van oplossingen van anderen kan ook helpen om te reflecteren op de eigen aanpak. Het is belangrijk dat je als begeleider de getoonde strategieën vooraf goed doorneemt en ze begrijpt. Vraag altijd eerst de deelnemer(s) zelf naar haar of zijn aanpak voor je je samen met de deelnemer(s) verdiept in de aanpakken van anderen.

##### SUCCES! LEZEN EN SCHRIJVEN EN SUCCES! DIGITALE VAARDIGHEDEN

Succes! Rekenen maakt deel uit van de methode Succes!. Als deelnemers moeite hebben met lezen en schrijven en/of met digitale vaardigheden en daar ook graag mee aan de slag zouden willen gaan, dan is het goed te weten dat daarvoor ook Succes!-lesmateriaal bestaat wat op 'dezelfde' leest is geschoeid. Informeer eventueel daarvoor bij je coördinator of anderen binnen je organisatie.

## THEMA EN REKENINHOUDE

Het draait in dit boekje om gezondheid. Het gaat over de aspecten voeding en beweging. Bij voeding kijken we naar de samenstelling van voeding vanuit de informatie van het voedingscentrum, en naar de voedingswaarde uitgedrukt in energie. Bij bewegen wordt vooral gekeken naar het energieverbruik. Het laatste hoofdstuk gaat in op een van de gevolgen van te weinig beweging en ongezonde voeding, namelijk diabetes 2. Het bezoek aan de huisarts en medicijngebruik zijn dan twee rekenkundige onderdelen. Bespreek steeds eerst alle informatie in de afbeeldingen. Dit kan interessante rekenvragen oproepen.

## VOORUITKIJKEN

Het vooruitkijken is een vrij brede eerste oriëntatie. De afbeeldingen en de vragen zijn bedoeld om aan de praat te raken over het thema en om de (voor)kennis te activeren. Het is belangrijk om dicht bij de ervaringen van de deelnemer te blijven. Het thema speelt breed in de samenleving en heeft ook vanuit de politiek de aandacht in verband met de steeds stijgende zorgkosten door o.a. de toename van het aantal mensen met obesitas. Het kan op persoonlijk vlak tevens een gevoelig onderwerp zijn, vooral voor mensen die zichzelf te zwaar vinden. Vraag naar ervaringen over het bezig zijn met voeding, gewicht en bewegen. Praat samen over het eten gedurende een dag. Woorden als fruit, zuivel, graan, maar ook tussendoortje kunnen hierbij al gebruikt worden. Check of daarbij de kennis om via calorieën te rekenen aan voeding en beweging al mogelijk aanwezig is. Bespreek en vraag naar de gewenste vaardigheden bij dit onderwerp. Neem samen de inhoudsopgave door en bepaal aan welke onderwerpen de deelnemer gaat werken en in welke volgorde.

## 1. EET IK GEZOND?

### OPDRACHT 1 T/M 4

Hier gaat het om het kunnen aflezen van informatie die wordt weergegeven door een cirkeldiagram. Vraag de deelnemer of hij ook wel eens praat met anderen over gezond eten, en wat hij daaronder verstaat. Uit welke bestanddelen bestaan de maaltijden die hij gebruikt? Bekijk samen de informatie over voeding vanuit de Schijf van Vijf. Deze informatie komt van het voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)). De vragen die gaan over de verschillende grootte van de sectoren gaan in principe over de onderlinge verhouding van de bestanddelen. Je zou het kunnen kwantificeren zoals in opdracht 3 ook gebeurt. Praat erover of de verhouding voor elke maaltijd zou moeten gelden of over een bepaalde periode (dag of langer). Het gebruik van een cirkeldiagram komt wel vaker voor als 'plaatje' van informatie. Bespreek de ervaring die de deelnemer heeft met deze beeldvorm van informatie. Antwoorden:

Opdracht 2: noem samen per categorie een paar ingrediënten, zoals drank: thee, water, ... / je hebt niet uit elke categorie evenveel nodig / grootste vakken: groente & fruit; granen & aardappelen / kleinste vak: smeer-en bereidingsvetten.

Opdracht 3: het zijn eigenlijk dezelfde drie grote vakken als bij de Schijf van Vijf, hier ontbreken de dranken en de vetten

/ een mooie verdeling 50%, 25%,25% / nee, de maaltijd heeft niet dezelfde verdeling over de bestanddelen / bijvoorbeeld 100 gr. sla, 50 gr. zalm en 50 gr. aardappelen / 75 gr. vlees en 150 gr. groente  
Opdracht 4: de verhouding aardappelen,& granen, en groente, & fruit is in de schijf van 5 anders . Er kan meer gegeten worden uit de sector aardappelen, granen, brood / Bert heeft gelijk.

### OPDRACHT 5 T/M 7

De informatie van het voedingscentrum over de hoeveelheden die je per dag moet gebruiken staat vol met maten. Hierbij worden naast bekende keukenmaten zoals gram en liter, ook andere aanduidingen gebruikt zoals portie of aantal. In deze opdrachten wordt het begrip portie verkend. Vanuit een eigen idee hierover volgt de informatie vanuit het voedingscentrum. Tenslotte wordt geoefend met het zelf omzetten in een tabel. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan de kennis die de deelnemer van maten heeft. Je kunt dat bijvoorbeeld doen door een recept samen te bespreken. Gebruik weegschaal en maatbeker om de maten ook concreet te maken.

Antwoorden:

Opdracht 5: meerdere antwoorden mogelijk.

Opdracht 6: 100 gram / 150 gram of ml / 100 gram / gram

Opdracht 7:

Dagmenu	Hoeveel?	Hoeveel gram
Groente	5 eetlepels	250 gram
Fruit	2 porties	200 gram
Brood	4 of 5 boterhammen	120/150 gram
Graan of aardappelen	4 of 5 opscheplepels	200/250 gram
Vis/vlees en peulvruchten	1 portie	135 gram
Ongezouten noten	1 handje	25 gram
Zuivel	2 - 3 porties	375 gram of ml
Kaas		40 gram
Smeer -en bereidingsvetten		40 gram
Totaal ongeveer 1400 gram		

### OPDRACHT 8

Hier gaat het om het uitlezen van informatie die in een staafdiagram staat. Het staafdiagram bevat staven die wat kleur betreft overeen komen met de delen van de Schijf van Vijf. Boven de staven wordt een product uit een bepaalde schijf afgebeeld. De meest linkse staaf is groente, daarnaast de staaf van fruit. De meest rechtse staaf is het vocht. Bespreek de verschillende staven met de deelnemer. De rode lijn geeft de gewenste hoogte aan. Dus als je een gezond menu samenstelt dan zit elke staat op de hoogte van de rode lijn. Dit betekent dus dat de staven niet het aantal grammen aangeven maar het gewenste percentage. De rode lijn staat voor 100% van het gewenste gewicht. Dit kan lastig zijn voor de deelnemer. Bij de laatste vraag een extra papiertje erbij pakken om dit diagram te laten tekenen.

Antwoorden:

Ornella eet genoeg fruit en groente, in de andere sectoren zit ze te laag / de derde staaf van rechts / alle staven tot de rode lijn.



## 2. EET IK NIET TEVEEL?

### OPDRACHT 9 T/M 11

De maat kilocalorieën(kcal) wordt geïntroduceerd, als maat voor energie. Praat met elkaar over de betekenis van het woord energie in dit verband. Het gaat niet over energie-rekening of energiezuinig stoken, maar over het verkrijgen van energie om te kunnen leven door middel van voeding en het verbruik van energie in je lichaam. Pak eventueel de rekenkaart over kcal erbij. Check wat de voorkennis is van de deelnemer. Naast kcal wordt ook de maat Joule gebruikt, in dit boekje negeren we deze maat. Er geldt  $1\text{kcal} = 4,2\text{ J}$  (ongeveer) De insteek in dit hoofdstuk is vooral de informatie die op voedingsmiddelen staat over de voedingswaarden. Deze informatie wordt in tabelvorm verstrekt. Bekijk de tabellen van opdracht 10 goed en bespreek het verschil per stuk of per 100 gram. Belangrijk is dat de deelnemer ziet dat deze informatie verhoudingsgewijs moet kloppen. Dus als een cracker van 20 gram 87 kcal levert dan is dat per 100 gram 5 x zoveel. Om het gesprek daarover meer inhoud te geven is het aan te raden om een paar verpakkingsmiddelen mee te nemen en samen te bekijken.

Antwoorden:

Opdracht 10: ei 75 kcal; 1 cracker 87 kcal; 1 plak kaas 65 kcal / cracker / cracker (als je maar 1 plakje kaas neemt)

Opdracht 11:  $88 + 44 = 132\text{ kcal}$

### OPDRACHT 12 T/M 14

Deze opdrachten gaan allemaal over de tussendoortjes. Veel mensen eten naast de gewone maaltijden over de dag verspreid allerlei soorten voedsel, o.a. snoep, gebak, fruit, noten, etc. Vaak bevat zo'n tussendoortje veel suiker of andere dikmakers, in dat geval bevatten tussendoortjes veel te veel energie. Bespreek samen de betekenis van het woord tussendoortje en het woord energiebommetje. Bekijk samen een aantal verpakkingen van tussendoortjes, zoals een plak koek, een reep chocolade, koekjes, banaan. In het rekenen gaat het hier ook weer over de verhouding tussen portie en 100 gram. Voor het vergelijken van diverse producten is de aanduiding per 100 gram natuurlijk wel eerlijker. In zo doen zij het worden twee verschillende manieren van uitrekenen besproken. Bekijk deze samen en bespreek welke manier de deelnemer zelf gebruikt. Het gebruik van de verhoudingstabel bij het precies uitrekenen wordt aangeraden. De andere berekeningsmanier hoort bij schattend rekenen.

Antwoorden

Opdracht 13: appel 90 kcal / stroopwafel 184 kcal

### OPDRACHT 15 T/M 17

Het aantal kcal van een maaltijd wordt vergeleken met het totaal voor een hele dag. Op basis daarvan kun je een advies voor de rest van de dag doen. Hiervoor heeft het voedingscentrum een app ontwikkeld, de Eetmeter, waarin je kunt invullen wat je eet, dan wordt direct het aantal kcal toegevoegd. Op basis daarvan kun je je eigen dagmenu berekenen in kcal.

Antwoorden:

Opdracht 15: 960 kcal/ ongeveer de helft / 1550 kcal / 450 kcal

Opdracht 16: ongeveer 2000 kcal / groente

## 3. GA MEER BEWEGEN!

### OPDRACHT 18 EN 19

Na de voeding komt nu het verbruiken van energie aan de orde. Over hoeveel mensen bewegen zijn veel onderzoeken uitgevoerd. De systematiek van onderzoeken (vragenlijsten), het soort conclusies (uitspraken met percentages) en het in beeld brengen van informatie (tabellen en staafdiagrammen) komen in het begin van dit hoofdstuk aan de orde. Het bewegen of niet bewegen wordt bekeken per dag. Een dag wordt genormeerd op 12 uur, d.i. exclusief slapen (8 uur) en maaltijden (4 uur). Dus ga bijvoorbeeld uit van 8-12, van 13- 18 en van 19-22 uur. De staafdiagram wordt hier liggend gebruikt. Op de verticale as staan de verschillende groepen (ingedeeld op leeftijd) Op de horizontale as staat de tijd uitgedrukt in uren. Nieuw hierbij is de onderverdeling van de staaf in blokken per activiteit gemeten. Bespreek met de deelnemer dat het hier gaat om gemiddelde waarden van onderzoeksgegevens. (zie ook tekst na opdracht 21). Vul samen de tabel in bij opdracht 19 en verdeel de staaf in de blokken.

Antwoorden:

Opdracht 19: volwassenen tot 65 jaar / volwassenen zitten vaak tijdens werk / iets meer dan een uur / ouderen kijken ongeveer een uur meer tv

### OPDRACHT 20 EN 21

Een aantal uitspraken wordt getoetst door een berekening te maken en de eigen ervaring erbij te betrekken.

Opdracht 21 laat twee uitwerkingen van de laatste vraag in opdracht 20 zien. Ook hier weer vanuit schattend rekenen en een precieze berekening met de verhoudingstabel.

Neem beide berekeningen door en pols de voorkeur van een van beiden bij de deelnemer. De opdrachten worden gevolgd door een uitleg van het begrip gemiddelde.

Antwoorden:

Opdracht 20: Ruim de helft is tussen de 50% en 60% / 150 kcal is een gemiddelde waarde /  $240 = 150 + 90$ , dat betekent een half uur en nog bijna 20 minuten (samen ongeveer 50 minuten) / er passen 13 x een half uur en nog 10 minuten is 6 uur en 40 minuten in (2000 : 150) / Er passen 46 x een half uur en 20 minuten in. Dus 23 uur en 20 minuten.

### OPDRACHT 22 EN 23

Een veel gebruikt instrument voor het meten van de hoeveelheid beweging op een dag is de stappenteller. De stappenteller houdt bij hoeveel stappen je op een dag doet (als je je telefoon bij je draagt). Bespreek met de deelnemer of hij bekend is hiermee. De betekenis van de getallen vormt de basis voor het gebruik van de stappenteller.

Het aantal stappen wordt gemeten en omgezet naar een gemiddelde afstand. Als je de afstand weet en het aantal stappen dan geeft dit een verhouding van 1 stap is .... meter. Kijk of de deelnemer dit begrijpt. In deze opdrachten speelt ook de kennis van lengtematen, van cm via meter naar km. Schenk aandacht hieraan bijvoorbeeld door het zelf laten opmeten van de staplengte met de systematiek van opdracht 23. Hier komt ook weer het begrip gemiddelde om de hoek kijken.

Laat de deelnemer beredeneren of Karims stap kleiner is dan 1m. Als 1 stap gelijk zou zijn aan 1m zou de afgelegde afstand gelijk zijn aan 4172 m (4,172 km). Dat is meer dan

3,1 km, dus Karim maakt kleinere stappen. Laat de deelnemer bij opdracht 23 een (verhoudings)tabel maken met zijn eigen staplengte. Stel hij meet zijn eigen staplengte op 70 cm dan wordt dat:

Aantal stappen	10	1000	40	400	30	1430
Afstand	7	700	28	280	21	1001

Conclusie: 1430 stappen in 1 km

Antwoorden:

Opdracht 22: het aantal stappen, de afgelegde afstand / Karim heeft gelijk, zijn stappen zijn gemiddeld 0,74 m groot.

Opdracht 23: 0,6 m = 60 cm/ antwoorden verschillen.

## 4. NAAR HET ZWEMBAD

### OPDRACHT 24 T/M 29

Hier wordt aandacht besteed aan het zwemmen in een zwembad. Een aantal rekendomeinen komen hierbij aan de orde, zoals tijd (openingstijden, duur van een les), verhoudingen (verbranding in kcal gedurende een tijdsperiode), en getallen (vergelijken en berekenen van prijzen van abonnement en losse kaartjes). Bespreek met de deelnemer welke ervaringen hij heeft met een zwembad. Besteed aandacht aan digitale tijden, laat de deelnemer de tijd uitspreken en vertellen hoe laat het op dat moment is. Laat de deelnemer vertellen hoe hij de prijzen van losse kaartjes en abonnementsprijzen vergelijkt. Bespreek in opdracht 28 bij 'Zo doen zij het' welke manieren er nog meer zijn. De aanpak is weer schattend of meer precies. Laat de deelnemer de tekst bij opdracht 26 voor zichzelf lezen of lees voor. Bespreek wat deze informatie betekent en hoe je dit moet combineren om de vragen te kunnen beantwoorden ( $70 \text{ kg} \times 5 = 350 \times 2 = 700 \text{ kcal}$ . In 2 uur dus 1400 kcal. 700 kcal per uur betekent in totaal 10 uur zwemmen om 1kg af te vallen. Met twee uur per week heb je dus 5 weken nodig).

Antwoorden:

Opdracht 24: €5,60 / vrijdag na 14.30 / €12,70 / een abonnement is goedkoper (als Ornella niet op vrijdagmiddag gaat zwemmen)

Opdracht 25: van 8.00-9.00 uur (1 uur) of van 13.00-14.30 uur (1,5 uur) / 1,5 uur / van 9.15-10.00 uur of van 16.00-18.00 uur.

Opdracht 26: zwemmen is een heel goede manier om af te vallen / 1400 kcal / 5 weken.

Opdracht 27: €50,40 / abonnement / €13,- / vanaf 5 keer

## 5. BIJ DE HUISARTS

### OPDRACHT 30

Hier wordt informatie gegeven over de beschikbaarheid van huisartsen in een dokterscentrum. De vragen over deze beschikbaarheid doen een beroep op de kennis over de dagen van de week en over de digitale tijden. Bespreek de informatie vanuit de praktijk voor huisartsen. De vragen zijn voorbeeldmatig. Je kunt ook eigen vragen hierover stellen.

Antwoorden:

Maandag, woensdag, of donderdag / dinsdag 12 september tussen 8-9 uur / dokter Visbeek of dokter Wielema.

### OPDRACHT 31

Een opdracht over drie maten die een arts gebruikt om je te meten. Lees de informatie en bespreek met de deelnemer de gegeven maten. Zijn de maten realistisch? Kan en wil de deelnemer iets vertellen over zijn eigen maten of mensen in zijn omgeving? Bekijk vervolgens de gegeven tabel en bespreek de verschillende kolommen.

Antwoorden:

Zorg dat je niet meer aankomt / donderdag 21 september tussen 14-15 uur.

### OPDRACHT 32

Deze opdracht gaat over de meting om vast te stellen of iemand diabetes 2 heeft. Het is een meting van bloedwaarde, in dit geval suiker. Wellicht is de deelnemer bekend met suikerziekte of diabetes. In dat geval heeft de opdracht meer betekenis. Getalsmatige informatie hoort bij meten. Neem samen de criteria door bij het meten van suiker.

Er is sprake van een continue schaal, waarbij de meetpunten 4,5 en 8 belangrijk zijn.

Je kunt de schaal op een lijntje tekenen. Buiten de twee waarden van 4,5 en 8 is het niet goed, daartussen krijg je een goede uitslag.

Antwoorden:

De uitslag zegt nog niet zoveel, het is een grensgeval / de dokter wil het zeker weten / lager dan 4 / te hoog.

### OPDRACHT 33 T/M 35

De laatste opdrachten gaan over het gebruik van medicijnen. De tabletten waarin het medicijn zit hebben als aanduiding een gewichtmaat, nl. milligram (mg). Bespreek deze maat (een duizendste van een gram) en vergelijk dit met eigen referentiematen van kleine gewichten zoals een theezakje of andere voorbeelden. Vraag of de deelnemer ook medicijnen gebruikt en wat er op die doosjes staat voor aanduiding. Lees de tekst en vraag naar het begrip driemaal daags. Kijk ook samen naar de wijze van verpakken. De systematiek van 10 tabletten op een strip vergemakkelijkt de berekening voor het aantal dagen.

Vergelijkbaar met de vragen over de verdeling van kcal over de diverse maaltijden wordt hier gevraagd om de inname van de tabletten (drie- of viermaal daags) over de dag gelijk te verdelen. Bij driemaal daags is dat om de 8 uur en bij viermaal daags is dat om de 6 uur. 's Nachts tabletten innemen zal ingewikkeld zijn, bespreek met de deelnemer wat haalbaar is, bijvoorbeeld om de 5 uur.

Antwoorden:

Opdracht 33: 850 milligram / 1550 mg (of 1,55 gr./ 3 strips / 10 dagen

Opdracht 34: Om de 8 uur innemen geeft een gelijke verdeling, dus 7:30; 15:30; 23:30 / 8 uur / bijvoorbeeld: 7:00 ; 12:00 ; 17:00 ; 22:00

Opdracht 35: 9 / 30 dagen.

## COLOFON

De methode Succes! is een uitgave van Stichting Lezen & Schrijven.

Deze uitgave is ontwikkeld door Universiteit Utrecht in opdracht van en in samenwerking met Stichting Lezen & Schrijven. Met dank aan de Vrije Universiteit Amsterdam, afdeling VU-NT2.

Deze uitgave is onderdeel van het samenwerkingsprogramma Taal voor het Leven. Dit programma wordt aangeboden door Stichting Lezen & Schrijven en gefinancierd door de Rijksoverheid.

Fijn dat je Succes! Rekenen wilt gebruiken. Voor het begeleiden van deelnemers op basis van deze methode is een training voor vrijwilligers beschikbaar.

Kijk voor meer informatie op [taalvoorhetleven.nl/succes](http://taalvoorhetleven.nl/succes). Indien je (delen uit) deze uitgave wilt hergebruiken of kopiëren, werken we hier graag aan mee. We vragen je dit vooraf af te stemmen met Stichting Lezen & Schrijven via [info@lezenenschrijven.nl](mailto:info@lezenenschrijven.nl).

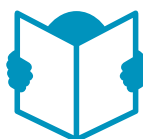
Januari 2020 © Stichting Lezen & Schrijven, Den Haag



Met de boekjes van Succes! kun je beter leren lezen, spreken, schrijven en rekenen. Je leert ook beter omgaan met de computer en internet. Succes! is beschikbaar in drie niveaus. De methode bestaat uit een reeks boekjes rond situaties uit het dagelijks leven en werk. De boekjes kun je per niveau los gebruiken.

Ken je iemand die moeite heeft met lezen en schrijven of rekenen? Of ken je iemand die anderen graag wil helpen als taalvrijwilliger? Bel dan naar onderstaand telefoonnummer voor advies.

## beter lezen en schrijven



**0800 023 44 44**

**[www.taalvoorhetleven.nl](http://www.taalvoorhetleven.nl)**