

5. Hoe leef ik als christen? d. andere terreinen van je concrete levensstijl

kernwoord: gezonde levensstijl

Ga voor gezond!

Bijlagen

Bijlage bij thema behandelen – Doe gezond!-test (4.1)

1. Hoe vaak ontbijt jij?

- a) Iedere dag. Anders val ik om!
- b) Niet zo vaak, 's ochtends krijg ik meestal niks weg.
- c) Ontbijten? Echt niet!

2. Lunch je ook?

- a) Ja, ik eet dan meestal boterhammen.
- b) Ja, maar brood gooi ik weg. Meestal kies ik iets wat ik zelf lekker vind. Een hamburger ofzo...
- c) Ik lunch niet iedere dag. Als het even kan zelfs liever niet.

3. Eet je iedere dag een warme maaltijd?

- a) Ja, meestal gekookte aardappelen of rijst met vlees of vis.
- b) Ja, vaak gebakken aardappelen of puree.
- c) Lang niet altijd, misschien zo'n vier keer per week.

4. Ik eet elke dag groente.

- a) Ja, ook al vind ik sommige groenten lekkerder dan anderen.
- b) Niet elke dag, maar zo'n vier keer per week.
- c) Iew! Mij niet gezien.

5. Ik eet elke dag fruit.

- a) Ik ben dol op fruit! Appels, bananen, ik lust alles!
- b) Niet iedere dag, wel ongeveer vier keer per week.
- c) Arg, fruit! Dat eet ik bijna nooit.

6. Ik drink iedere dag volle melk of volle yoghurt.

- a) Ja, ik neem meestal volle melk of volle yoghurt.
- b) Nee, ik neem meestal halfvolle melk of karnemelk of magere yoghurt.
- c) Nee, ik neem nooit melk of yoghurt.

7. Ik drink het liefst cola!

- a) Ja, ik drink eigenlijk meestal cola, fanta of andere frisdrank.
- b) Nee, als ik prik drink, is het light. Ik drink ook veel vruchtensap en water.
- c) Nee, ik drink bijna alleen water, thee zonder suiker en light frisdrank.

8. Tussendoor eet ik iedere dag snoepjes, koekjes, chips en nootjes.

- a) Ja, ik eet elke dag snoepjes, koekjes of snacks.
- b) Dat doe ik niet elke dag, maar wel vijf of zes keer per week.
- c) Nee, geef mij maar een appel.

9. Ik eet elke dag gevulde koeken of candybars zoals snickers en marsen.

- a) Gevulde koeken, roze koeken, marsen enzovoorts. Dat eet ik bijna iedere dag.
- b) Dat doe ik niet elke dag, maar wel een keer of drie per week.
- c) Nee, ik eet bijna nooit grote koeken of candybars.

10. Ik eet elke dag friet, frikandellen, kroketten, hamburgers of saucijzenbroodjes.

- a) Ja, dat eet ik bijna iedere dag als tussendoortje.
- b) Eén of twee keer per week vind ik wel genoeg.
- c) Nee, ik eet bijna nooit fastfood. Ik sport erg vaak.
- a) Ja, drie keer per week of meer.
- b) Ja, tussen de één of twee keer per week.
- c) Sporten? Nee hoor, daar word ik veel te moe van.

11. Naar school of op weg naar

vrienden/vriendinnen loop of fiets ik meestal.

- a) Ja, ik loop of fiets elke dag een stuk.
- b) Ik fiets niet altijd, wel drie keer per week.
- c) Nooit, ik ga eigenlijk altijd met de bus, auto of tram.

12. Ik speel altijd buiten.

- a) Ja, liefst iedere dag.
- b) Soms, als het mooi weer is.
- c) Daar houd ik niet van. Kletsen, gamen, tv kijken of computeren is veel leuker.

13. Na school zit ik het liefst te computeren of tv te kijken.

- a) Dat klopt wel een beetje. Ik zit twee uur per dag te computeren of tv te kijken.
- b) Bijna al mijn vrije tijd breng ik achter de computer of voor de tv door.
- c) Nee, ik doe het liefst andere dingen..

De uitslag

1. a1 b2 c3
2. a1 b3 c2
3. a1 b2 c3
4. a1 b2 c3
5. a1 b2 c3
6. a2 b1 c3
7. a3 b2 c1
8. a3 b2 c1
9. a3 b2 c1
10. a3 b2 c1
11. a1 b2 c3
12. a1 b2 c3
13. a1 b2 c3
14. a2 b3 c1



(Bron: www.lekkerbelangrijk.nl)

Bijlage bij thema behandelen – Eet-en-doe-dagboek (4.2)

Wanneer	Ik at	Ik dronk	Ik deed in minuten
's Morgens voor school			
Tot de pauze			
In de pauze			
Van de pauze tot 12 uur			
Tussen de middag			
In de middag op schooljaar			
Na school tot het avondeten			
Bij het avondeten			
Na het avondeten tot slaaptijd			

