



Doe de test!

- 1** Het is zaterdagochtend, 8 uur. Je broertje wil met je tennissen. Wat doe jij?
 - A** Echt niet, ik slaap wel uit tot een uur of 12.
 - B** Ik sta meteen naast mijn bed. I love sport.
 - C** Ik beloof hem dat ik om 10 uur meega.

- 2** Zo ziet mijn lievelingsontbijt er uit:
 - A** Muesli, yoghurt, een appeltje en een kop thee.
 - B** Croissantjes, hagelsag, ontbijtkoek en vruchtensap.
 - C** Lekker Hollands: bruine boterhammen met kaas en een glas melk.

- 3** Als ik uit school kom en ik heb honger, dan neem ik:
 - A** Chips!
 - B** Een stuk fruit.
 - C** Een bruine boterham.
 - D** Een stroopwafel of andere koek.

- 4** Wat wil je het liefste voor je verjaardag?
 - A** Een abonnement op de nieuwste sportschool van de stad!
 - B** Een nieuwe fiets! Ik hou van fietsen.
 - C** De nieuwste iPhone.
 - D** Een 10-strippenkaart voor de McDonald's.

- 5** Hoe denk jij over sporten?
 - A** Sporten? Dat is mijn lust en mijn leven.
 - B** Sporten? Wat is dat? Liever niet.
 - C** Ik vind sporten wel leuk, maar twee keer in de week vind ik genoeg.
 - D** Ik wil wel graag meer sporten, maar het kost ook geld. Gelukkig kan je ook gewoon buiten spelen en lekker bewegen.



6 Hoe vaak eet jij per week iets met een 'P'? Zoals patat, pannenkoeken, poffertjes en pizza?

- A Twee keer per week of vaker.
- B Een keer per week.
- C Dat eten we bijna nooit.
- D Ongeveer een keer in de twee weken.

7 Hoe ziet jouw favoriete weekend eruit?

- A Lekker sporten en op de sportclub blijven hangen.
- B Lekker op de bank voor de tv hangen en alles eten wat ik lekker vind.
- C Naar buiten met vrienden, sporten en gezellig eten met mijn familie.
- D Gamen, gamen en nog eens gamen.

8 Hoe belangrijk is het om gezond te leven?

- A Echt onzin om daar nu al mee bezig te zijn. Dat komt later wel.
- B Ik vind dat heel belangrijk. Ik wil me graag goed voelen.
- C Ik vind het wel belangrijk, maar let niet op alles.



Reken uit hoe fit jij bent

Vraag 1 **A** 1 punt
 B 3 punten
 C 2 punten

Vraag 2 **A** 3 punten
 B 1 punt
 C 2 punten

Vraag 3 **A** 1 punt
 B 4 punten
 C 3 punten
 D 1 punt

Vraag 4 **A** 5 punten
 B 3 punten
 C 2 punten
 D 1 punt

Vraag 5 **A** 4 punten
 B 1 punt
 C 3 punten
 D 3 punten

Vraag 6 **A** 3 punten
 B 1 punt
 C 3 punten
 D 3 punten

Vraag 7 **A** 5 punten
 B 2 punten
 C 3 punten
 D 1 punt

Vraag 8 **A** 1 punt
 B 4 punten
 C 3 punten

Hoeveel punten heb je in totaal gehaald?





De uitslag!

8 - 13 punten

Jammer! Jij bent niet zo heel fit. Misschien heb je er nu nog geen last van, maar als je ouder bent, kan dat wel komen. Probeer wat meer te bewegen en let op wat je eet en drinkt. Dat is helemaal niet zo moeilijk. Neem bijvoorbeeld eens een stuk fruit in plaats van een koek of chips. En ga lekker naar buiten om te bewegen. Je kunt het!

14 - 19 punten

Je bent nog niet superfit, maar het gaat wel de goede kant op. Je doet best al een aantal dingen goed. Let er op dat je lekker beweegt en goed eet en drinkt. De Schijf van Vijf die later in de lessen voorkomt, kan je hierbij helpen. Zet 'm op!

20 - 25 punten

Gefeliciteerd! Jij bent echt fit! Je beweegt lekker veel en eet gezond. Je overdrijft het gelukkig niet en je weet dat je soms best iets mag eten dat minder gezond is. Je hebt een goede balans gevonden. Misschien kun je anderen helpen zich ook zo fit te worden. Ga zo door!

26 - 32 punten

Wow! Jij bent echt superverslaafd aan sporten en gezond leven. Heel goed hoor. Maar probeer het niet te overdrijven. Je bent nog jong en je mag ook wel eens een keer iets eten wat niet boordevol vitamines zit. Probeer de balans te vinden. Ga ervoor.

