

Fitte hersenen leren beter!

Test jezelf.

Welke van onderstaande 40 zinnen zijn op jou van toepassing?

Schrijf de nummers van de zinnen op.

1. Ik ontbijt 's morgen voor ik naar school ga.
2. Ik ontbijt niet voor ik naar school ga.
3. Ik neem gezond eten mee van thuis voor tussen de middag.
4. Ik koop op school tussen de middag iets gezonds.
5. Ik neem van thuis iets mee om te snoepen voor tussen de middag.
6. Ik eet tussen de middag meestal dingen als patat, hamburgers, chips, koeken of andere zoete dingen.
7. Ik ben tevreden over mijn gewicht.
8. Ik vind mezelf te dik
9. Ik drink regelmatig water, vruchtensappen, thee, melk enz.
10. Ik drink meestal frisdrank light.
11. Ik drink weinig.
12. Ik drink flink wat koppen koffie op een dag.
13. Ik drink veel cola.
14. Ik eet regelmatig yoghurt.
15. Ik eet iedere dag vers fruit.
16. Ik eet bijna iedere dag verse groente.
17. Ik eet regelmatig bladgroenten of broccoli.
18. Ik eet volkorenbrood.
19. Ik eet witbrood.
20. Ik haal vaak eten van de snackbar.
21. Ik eet veel chips, koeken en andere zoetheid.
22. Ik eet regelmatig noten (pinda's, walnoten, amandelen, pistachenoten enz.)
23. Ik eet regelmatig vlees of vis.
24. Ik eet regelmatig vlees, vis en eieren maar eet bijna nooit groente.
25. Ik ben vegetariër en eet gevarieerd.
26. Ik rook sigaretten.
27. Ik rook wel eens wiet of gebruik wel eens andere drugs.
28. Ik drink nooit alcohol.
29. Ik drink wel eens alcohol.
30. Ik drink regelmatig alcohol.
31. Ik drink wel eens teveel alcohol.
32. Ik doe aan sport en train regelmatig.
33. Ik krijg weinig lichaamsbeweging in mijn vrije tijd.
34. Ik moet iedere dag een stuk naar school fietsen en krijg dus genoeg beweging.
35. Ik krijg genoeg frisse lucht.
36. Ik kom weinig buiten.
37. Ik ga op tijd naar bed.
38. Ik ga laat naar bed.
39. Ik ben meestal nog niet uitgeslapen als ik 's ochtends op moet staan.
40. Ik ben 's ochtends meestal wel uitgeslapen.

Klaar?

Lees dan de informatieblokjes “ Fitte hersenen leren beter”. Bovenaan in ieder informatieblokje staat bij welk nummer van de vragenlijst het hoort. Zijn er geen informatieblokjes die horen bij de nummers die jij hebt aangekruist dan leef je waarschijnlijk gezond! Maar het kan natuurlijk nooit kwaad om de informatie te lezen.

Heb je de informatie gelezen?

Met welke zin ben je het dan eens? Kies je zin B schrijf dan ook op wat je moet/wil veranderen.

A. Ik vind dat ik gezond leef en niets hoeft te veranderen.

B. Ik zou de volgende dingen moeten veranderen om ervoor te zorgen dat ik gezonder leef:

.....

.....

Je hersenen

- Wegen minder dan 2% van je lichaamsgewicht
- Gebruiken zo'n 20% van de energie uit je voedsel
- Gebruiken 20% van de zuurstof die je inademt