

gedurende 110 minuten

profielvak Z&W – CSPE BB

onderdeel A

Naam kandidaat _____ Kandidaatnummer _____

Bij dit onderdeel hoort een bijlage en een digitaal bestand.

Dit onderdeel bestaat uit 4 opdrachten.

Voor dit onderdeel zijn maximaal 23 punten te behalen.

Voor elk opdrachtnummer staat hoeveel punten met een goede uitvoering behaald kunnen worden.

Overzicht examen

onderdeel	punten	opdrachten
A	23	<ul style="list-style-type: none">– opdracht over gezonde leefstijl– rekenopdracht gezond gewicht– gezonde producten kiezen– gerecht bereiden
B	28	
C	21	
D	28	

Schoolkamp basisschool de Achtsprong



Jij loopt stage op basisschool de Achtsprong. Dit is een 'gezonde school'. De school geeft veel aandacht aan een gezonde leefstijl.

Binnenkort gaan de leerlingen van groep 8 op schoolkamp. Ook dan is er aandacht voor een gezonde leefstijl, waaronder:

- 1 verantwoorde voeding
- 2 voldoende beweging
- 3 een goede hygiëne

Daarover hebben de docenten afspraken voor het schoolkamp gemaakt.

- 4p 1 Kruis aan of de afspraken een positieve invloed hebben op de leefstijl.
Zet in elke rij één kruisje.

afspraken schoolkamp	wel een positieve invloed op			geen positieve invloed op 1, 2, 3
	1 voeding	2 beweging	3 hygiëne	
Voor het eten wassen we onze handen.				
Leerlingen helpen bij het opruimen van de afwas.				
We nemen geen snoep mee.				
Leerlingen leren tijdens een kookactiviteit een milkshake en saucijzenbroodje te maken.				
Docenten drinken op kamp alleen na 22.00 uur een glaasje alcohol.				
Voor het slapen poetsen we onze tanden.				
Op de locatie zijn alle stopcontacten kind-veilig.				
Na het toiletbezoek wassen we onze handen.				
In de ochtendpauze eten we fruit.				
We praten niet door elkaar heen.				
Tijdens het vrije middagprogramma gaan leerlingen voetballen.				
Na het avondeten maken we gezamenlijk een wandeling.				
We douchen elke dag.				
Om te zorgen dat leerlingen genoeg eten, mogen ze eten wat ze lusten: pizza, patat, pannenkoek en pasta.				
's Ochtends doen leerlingen een sportieve activiteit.				

De leerlingen zijn gewogen en gemeten. Jij gaat van drie leerlingen de BMI berekenen, een gemiddelde BMI berekenen en conclusies trekken.

- 3p 2 Maak de berekeningen bij stappen 1 tot en met 3.
– Je hebt de tabellen op bladzijde 5 nodig.

stap 1: Bereken de BMI van de laatste drie leerlingen en zet ze in de tabel.
Gebruik de voorbeeldberekening.
Rond de BMI af op één cijfer na de komma.

voorbeeldberekening:

Thomas is 1,52 meter lang en weegt 38 kilo.

$$\frac{\text{gewicht}}{\text{ lengte x lengte}} \rightarrow \frac{38}{(1,52 \times 1,52)} = \frac{38}{2,3104} = 16,44736842, \text{ afgerond } 16,4$$

berekening Ibrahim

berekening Jeppe

berekening Laura

stap 2: Bereken de gemiddelde BMI van de **eerste drie** leerlingen.
Rond indien nodig je antwoord af op één cijfer na de komma.

stap 3: Kruis voor alle leerlingen aan of hij/zij onder-, gezond of overgewicht hebben. Gebruik de BMI-tabel.

BMI-tabel			
jongens			
leeftijd	ondergewicht	gezond gewicht	overgewicht
10-12	minder dan 15,0	15,0 - 20,5	meer dan 20,5
meisjes			
leeftijd	ondergewicht	gezond gewicht	overgewicht
10-12	minder dan 15,1	15,1 - 20,7	meer dan 20,7

	naam	geslacht	leeftijd	gewicht	lengte	BMI	ondergewicht	gezond gewicht	overgewicht
1	Thomas	j	11	38	1,52	16,4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Roman	j	11	61	1,71	20,9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Lizze	m	12	38	1,52	16,4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Rashid	j	11	53	1,55	22,1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Tess	m	12	47	1,46	22,0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Dex	j	11	41	1,53	17,5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Anna	m	10	57	1,69	20,0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Katya	m	12	48	1,70	16,6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Thijs	j	11	59	1,62	22,5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Rixt	m	11	55	1,58	22,0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ella	m	12	39	1,50	17,3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Mirthe	m	12	35	1,55	14,6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Lucas	j	11	42	1,53	17,9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	David	j	10	39	1,65	14,3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Hiba	m	11	51	1,66	18,5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Nuria	m	11	39	1,45	18,5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ibrahimi	j	12	47	1,55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Jeppe	j	12	48	1,61	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Laura	m	11	46	1,58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gemiddelden			11,3	46,5	1,58				

= Zet in deze vakken jouw antwoorden van stap 1.

Voor deze opdracht heb je vb_producten_bb nodig.

Voor het schoolkamp moeten boodschappen worden gehaald. Jij kiest producten uit die passen bij een 'gezonde school'.

5p **3** Kies steeds de juiste producten.

Voordat je begint

- Open vb_producten_bb.xlsm.
- Sla het bestand op als: vb_producten_bb_[jouw naam].

Uitvoering

- Maak de opdrachten in het bestand.
- Gebruik de knop Volgende om naar het volgende scherm te gaan.

Als je klaar bent

Maak een afdruk met de knop Print.

Voor deze opdracht heb je de bijlage nodig.

De school wil ook tijdens het schoolkamp een gezonde school zijn. Eén avond staat er soep met verse ingrediënten op het menu. Jij probeert het recept uit.



11p **4** Maak de soep volgens het recept en presenteer de soep aan de examinator.

Als je klaar bent met dit onderdeel lever je alle documenten in.