

gedurende 120 minuten

**profielvak Z&W – CSPE KB**

**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 22 punten te behalen.

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

## Overzicht examen

onderdeel	punten	opdrachten
A	22	<ul style="list-style-type: none"><li>– opdracht over gezonde leefstijl</li><li>– rekenopdracht gezond gewicht</li><li>– gezonde producten kiezen</li><li>– gerecht bereiden</li></ul>
B	30	
C	20	
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.

- 3p 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	
Leerlingen helpen bij het opruimen van de afwas.				
Voor het eten wassen we onze handen.				
Leerlingen leren tijdens een kookactiviteit een appelflap en milkshakes 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.				
De eerste avond eten we kant-en-klare aardappelpuree, met doperwten uit blik en vissticks.				
Een leerling kiest voor magere yoghurt en muesli als ontbijt.				
Leerlingen mogen geen mobieltje gebruiken tijdens eetmomenten.				
Tijdens het vrije middagprogramma gaan leerlingen voetballen.				
Na het avondeten maken we gezamenlijk een wandeling.				
We douchen elke dag.				
De laatste avond bakken de leerlingen zelf spekkenkoeken.				
In de ochtendpauze eten we fruit.				
Bij het ontbijt drinken de leerlingen chocolademelk.				
Na het middagprogramma krijgen leerlingen sportdrink.				

De leerlingen zijn gewogen en gemeten.  
Jij gaat hierover een aantal berekeningen uitvoeren.

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

**stap 1:** Bereken het gemiddelde gewicht van **alle** leerlingen.  
Rond af op één cijfer na de komma.

berekening gemiddeld gewicht

**stap 2:** 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.

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

berekening Ibrahim

berekening Jeppe

berekening Laura

**stap 3:** Bereken de gemiddelde BMI van de **eerste drie** leerlingen.  
Rond af op één cijfer na de komma.

berekening gemiddelde BMI

**stap 4:** Kruis voor alle leerlingen aan of hij/zij onder-, gezond of overgewicht heeft. 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="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Jeppe	j	12	48	1,61	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Laura	m	11	46	1,58	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>gemiddelden</b>			11,3	<input type="text"/>	1,58				

= Zet in deze vakken jouw antwoorden van stappen 1 en 2.

**stap 5:** Beantwoord de vragen. Schrijf je berekeningen op.  
Rond af op hele percentages.

Hoeveel jongens hebben overgewicht? .....

Hoeveel procent van de jongens heeft overgewicht? Berekening:

.....  
.....

Hoeveel meisjes hebben overgewicht? .....

Hoeveel procent van de meisjes heeft overgewicht? Berekening:

.....  
.....

Hoeveel kinderen hebben overgewicht? .....

Hoeveel procent van de kinderen heeft overgewicht? Berekening:

.....  
.....

*Voor deze opdracht heb je vb\_producten\_kb nodig.*

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

4p 3 Kies steeds de juiste producten.

**Voordat je begint**

- Open vb\_producten\_kb.
- Sla het bestand op als: vb\_producten\_kb\_[jouw naam].

**Uitvoering**

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

**Als je klaar bent**

Maak een afdruk met de knop Print.

*Voor deze opdracht heb je de bijlage nodig.*



Op het schoolkamp wil de school gezonde gerechten serveren. Eén avond staat er een pastasalade met verse ingrediënten op het menu. Jij gaat het recept van deze pastasalade uitproberen.

- 12p **4** Maak de pastasalade volgens het recept.  
Presenteer de pastasalade aan de examinator.

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