

Voorbeeldexamen 1

Zoekend lezen

» Lees eerst de vragen. Zoek daarna de antwoorden op in de tekst. Je hoeft de tekst dus niet eerst helemaal door te lezen.

Test friteuses

Vetvrij is ook lekker

Je hebt geen pan met vet nodig om lekkere friet te maken: de 43 panelleden vonden zonder extra vet bereide friet net zo lekker. Voor wie toch een zwak heeft voor in olie gebakken friet hier de testresultaten van 10 friteuses. Maar er zijn ook vijf fritessystemen getest.

Friet is heerlijk, maar wie de calorieën van een maaltje gefrituurde friet wil 'verbranden', is wel een tijdje bezig. Een aantal friteusefabrikanten bedacht daar wat op: een apparaat dat frietjes en andere etenswaren met hete lucht bakt in plaats van in frituurvet. Tefal was de eerste met zijn Actifry, Philips volgde met de Airfryer. De derde bekende friteusefabrikant met een heteluchtalternatief is Princess met zijn Fat Free Fryer.



Gebakken lucht?

De Consumentenbond publiceerde van elk van deze apparaten een eerste indruk. En steeds was de conclusie: een leuk idee, maar de frietjes halen het niet bij in olie gefrituurde friet. Een paar lezers waren het daarmee oneens: "Ik bak er heerlijke friet mee." Kortom: het werd tijd voor een grondige vergelijking tussen deze drie heteluchtapparaten en een aloude friteuse met olie. In de test namen we ook een elektrische oven op. Samen met de nog verkrijgbare friteuses uit 2011 staan er nu 25 geteste friteuses op onze website. In de tabel staan de 10 friteuses met het hoogste Testoordeel.

Het principe van de Tefal Actifry, Philips Airfryer en Princess Fat Free Fryer is gelijk: ze bakken friet en andere etenswaren met hete lucht in plaats van met vet. Maar de apparaten werken verschillend: de Actifry schept het eten tijdens de bereiding om in een grote, ronde bak, de Airfryer doet met zijn vierkante metalen mandje denken aan

een klassieke friteuse en in de Fat Free Fryer draait een ronde korf langzaam langs een hitte-element. De vergelijkende test brengt nog meer verschillen aan het licht, zoals de bereidingstijd. De friteuse moet eerst opwarmen voor de eerste portie kan worden gebakken. Bij de overige apparaten hoeft dat niet.



Bereidingstijd

De Philips Airfryer is het snelst: daarmee heb je de eerste portie friet in nog geen 16 minuten op tafel. Maar voor meer dan één portie is de friteuse wel het snelst.

De bereidingstijd van de Tefal Actifry is met 30 minuten het langst, maar dan heb je wel 750 gram friet. Met die hoeveelheid is de Princess Fat Free Fryer meer dan twee keer zo veel tijd kwijt.

De Princess verbruikt ook verreweg de meeste stroom van de drie vetvrije apparaten. De friteuse is het energiezuinigst, op de voet gevolgd door de Airfryer.

De vetvrije apparaten en de oven zijn zonder meer de winnaars qua geuruitstoot en schoonmaakgemak. Vergeleken met de friteuse, zelfs al heeft die een geurfilter in het deksel, ruik je nauwelijks iets. En ook schoonmaken is veel makkelijker. Uiteindelijk komt de Philips Airfryer als beste uit de technische vergelijking van de vijf systemen.

Rommelig

Misschien wel belangrijker dan de techniek is hoe de friet gewaardeerd wordt.

Daarom schakelden we een 43-koppig consumentenpanel in dat de friet uit elk van de systemen beoordeelde op smaak, uiterlijk en knapperigheid. We gebruikten voor elk systeem de friet waarvan de fabrikant het beste resultaat opgeeft. Voor de vier vetvrije systemen is dat ovenfriet en voor de friteuse diepvriesfriet.

Het bekende 'vet is lekker' bleek niet bij deze smaaktest, want niet de patat uit de friteuse, maar die uit de Philips Airfryer werd het hoogst gewaardeerd. Die kreeg van het smaakpanel gemiddeld het rapportcijfer 6,4. Maar de friet van de friteuse ziet er beter uit. Maar het panel waardeerde niet álle vetvrije friet. Met de ovenfriet valt het nog mee: die kreeg voor alle aspecten het rapportcijfer 6 of hoger. Het uiterlijk van de friet uit de Tefal viel tegen. Veruit de minste waardering was er voor de friet uit de Princess Fat Free Fryer: op alle onderdelen kreeg die de laagste oordelen. Vooral de donkere puntjes op de frietjes bevielen de panelleden niet: "Mijn gevoel zegt dat ik dit niet moet eten", schrijft een panellid. Ook "melig" en "slap" werden vaak genoemd.

Gezond frituren

Acrylamide is een stof die ontstaat bij het bruin worden - door bakken - van

zetmeelrijke producten, zoals aardappelen en brood. Acrylamide wordt in verband gebracht met het ontstaan van kanker. Bij gebakken en gefrituurde aardappelproducten kan relatief veel acrylamide ontstaan. De laatste jaren hebben internationale gezondheidsorganisaties en de voedingsmiddelenindustrie zich uitgebreid beziggehouden met het acrylamidevraagstuk. Hoewel er nog geen antwoord is op alle vragen, is wel duidelijk dat je zelf het acrylamidegehalte kunt beïnvloeden. Zo blijken de baktemperatuur en de - tijd van grote invloed. Het officiële gezondheidsadvies is daarom frituurvet niet heter te laten worden dan 175 °C, en aardappelproducten niet langer te frituren dan tot ze goudgeel zijn. Een aantal friteusefabrikanten, maar niet allemaal, heeft deze adviezen overgenomen in de productinformatie en instructies.

De Consumentenbond adviseert om ook de friteuses waarbij de fabrikant aanbeveelt om patat op 180 °C of 190 °C te frituren, op 170 °C in te stellen. Dat is mogelijk bij alle geteste friteuses.

Er zijn andere factoren die een rol kunnen spelen. Tiny van Boekel, voedingsmiddelenhoogleraar aan de Universiteit Wageningen legt uit: "De gehalten aan suikers en aminozuren van de aardappel zijn ook van invloed op het ontstaan van acrylamide. En die variëren naar gelang het aardappelras en de manier waarop de aardappel is bewaard."

We hebben daarom besloten om het acrylamidegehalte van de friet uit de geteste friteuses niet te meten. Het zet meer zoden aan de dijk om op 170 °C te frituren en de frietjes uit het vet te halen zodra ze goudgeel zijn. Kijk voor meer adviezen over gezond frituren op www.goodfries.eu.

Uit de oven

Wie wel vetarme friet wil, maar er geen nieuw apparaat voor wil aanschaffen, zou friet uit de oven kunnen proberen. Het nadeel is dat een elektrische oven relatief veel energie verbruikt.



In detail

PHILIPS HD9220 VIVA AIRFRYER

Prijs: € 140

Rapportcijfer smaakpanel: 6,4

Maakt 700 gram friet in 15 minuten en 40 seconden klaar en verbruikt per 100 gram friet 54 Wh - ongeveer net zo veel als een friteuse. Zwaar apparaat. De friet is "lekker knapperig en niet vet", volgens het smaakpanel.

FRITEUSE

Rapportcijfer smaakpanel: 6,1

Moet als enige systeem ruim 9 minuten opwarmen voor de friet erin mag. Het bakken van friet duurt maar 8 minuten. Verbruikt 49 Wh per 100 gram friet. Het smaakpanel vindt de frietjes "mooi goudgeel en met een lekkere geur."

ELEKTRISCHE HETELUCHTOVEN

Rapportcijfer smaakpanel: 6,1

Doet 24 minuten over 500 gram friet. Is de grootste stroomvreter van alle systemen: 111 Wh per 100 gram friet. Dit is het enige grote nadeel. Het smaakpanel is verdeeld over het uiterlijk van de frietjes.

TEFAL ACTYFRY FZ7000

Prijs: € 150

Rapportcijfer smaakpanel: 6,0

Bakt 750 gram friet in 30 minuten en verbruikt 68 Wh per 100 gram friet. Profileert zich als 'Multicooker' in plaats van friteuse-alternatief. Is erg veelzijdig. Het smaakpanel vindt de friet: "van binnen melig."

PRINCESS FAT FREE FRYER 18100

Prijs: € 80

Rapportcijfer smaakpanel: 5,7

Doet er 23 minuten over om 300 gram friet te bakken. Verbruikt erg veel stroom: 110 Wh per 100 gram friet: bijna net zo veel als de oven. Ietwat gammele constructie. Het smaakpanel vindt de friet "droog, taai en hard" en "met vieze zwarte puntjes".

	Merk & type	Prijs	Testoordeel
■	Tefal Filtra	€ 70	6,7
■	Tefal Inox	€ 90	6,7
	De'Longhi F34	€ 90	6,6
	Inventum GF5	€ 50	6,5
	Tefal Easy	€ 50	6,5
	Princess Classic	€ 70	6,5
	Inventum GF3	€ 40	6,4
▶	Bestron	€ 25	6,3
	Princes Family	€ 30	6,3
	Fritel Turbo	€ 70	6,3

type		verbrande restjes	verbruik	maken	gebruiksgemak
<i>weging testoordeel</i>	40%	15%	10%	10%	25%
Tefal Filtra	+	++	+	--	□
Tefal Inox	+	+	+	□	□
De'Longhi F34	+	++	+	--	□
Inventum GF5	+	++	□	--	□
Tefal Easy	□	++	++	--	□
Princess Classic	+	++	+	--	□
Inventum GF3	+	+	+	--	□
Bestron	□	++	□	--	□
Princes Family	+	++	+	--	□
Fritel Turbo	+	+	+	--	□

++ Zeer goed + Goed □ Redelijk - Matig -- Slecht

Hoe vetvrij is vetvrij?

De friet uit de Airfryer, Actifry en Fat Free Fryer zou je eigenlijk vetarm moeten noemen in plaats van vetvrij. Bij voorgebakken of voorbewerkte friet is vaak vet gebruikt. Op de verpakking van voorbehandelde friet staat hoeveel vet erin zit. Bij zelf gesneden friet in de Airfryer en Actifry moet bij de bereiding een beetje olie toegevoegd worden, terwijl in de Fat Free Fryer geen verse friet klaargemaakt mag worden. In de friet uit de friteusetest van een jaar geleden zat 10 tot 13 % vet. Volgens de officiële gezondheidsrichtlijnen nemen frietjes meer vet op als ze (ver) onder de 160 °C zijn gebakken. Maar de friteusetest van 2011 toonde geen verband tussen de olietemperatuur en het vetpercentage van de friet.

- ++ zeer goed
- + goed
- redelijk
- matig
- slecht

Test Fritessystemen

Systeem	Bereidingstijd	Energieverbruik	Geuruitstoot
Philips Airfryer	+	+	+
Friteuse	+	+	□
Elektrische heteluchtoven	□	-	+
Tefal Actifry	-	□	+
Princess Fat Free Fryer	□	-	+

Systeem	Gebruiksgemak	Schoonmaken	Veelzijdigheid
Philips Airfryer	□	+	+
Friteuse	□	--	□
Elektrische heteluchtoven	+	+	++
Tefal Actifry	+	+	+
Princess Fat Free Fryer	□	+	□

++ Zeer goed + Goed □ Redelijk - Matig -- Slecht

Naar een artikel van Noëlle van der Weel, Consumentengids, december 2012

vraag 1

Zoekend lezen

Geef aan of de volgende uitspraken 'juist' of 'onjuist' zijn.

	Juist	Onjuist
Het testpanel bestaat uit 45 panelleden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er zijn tien fritessystemen getest.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De beste temperatuur om friet te frituren is volgens de Consumentenbond 175 graden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Philips (Airfryer) en Tefal (Actifry) scoren goed op het onderdeel 'veelzijdigheid'.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Op de website www.consumentenbond.nl/friteuses vind je meer informatie over gezond frituren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alle friteuses scoren redelijk op het testoordeel 'overig gebruiksgemak'.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In het testoordeel telt 'energiegebruik' voor 10% mee.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bestron is de goedkoopste friteuse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inventum bakt 750 gram friet in 30 minuten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Beeld en opmaak



2013

Het is stil in de Nederlandse weides. Er is vrijwel geen bloemrijke weide meer, daarom zijn de laatste weidevogels bijna uitgestorven. Bijen, vlinders en bloemen moet je zoeken met een vergrootglas. Weinig boeren kunnen rekening houden met weidevogels, want het gras moet vooral veel goedkope melk opleveren. Met de campagne 'Red de rijke weide' wil Vogelbescherming de weides weer bloemrijk en levend maken.

2020

De Nederlandse weide leeft weer volop, dankzij honderdduizenden ondersteuners van 'Red de rijke weide' en duizenden boeren. Er is 200.000 hectare bloemrijke weide en de weidevogels zijn gered. Boeren kunnen weer rekening houden met de weidevogels en hun melk voor een betere prijs verkopen. Beluister het geluid van de Nederlandse rijke weide.

Vogelbescherming Nederland

Teken de petitie en Red de rijke weide op www.redderijkeweide.nl

Naar: De Vogelbescherming, NRC Charity Awards 2013

vraag 2

Wat is het belangrijkste doel van deze advertentie?

- aansporen om het geluid van de Nederlandse rijke weide te beluisteren
- informeren over het werk van de Vogelbescherming
- overhalen om de petitie 'Red de weide' te tekenen
- overtuigen om de wantoestanden van de milieuvervuiling aan de kaak te stellen
- uitnodigen om de verschillen te zoeken tussen de linker en de rechterafbeelding

vraag 3

Op welke twee aspecten legt de advertentie vooral de nadruk?

- arm en rijk
- heden en toekomst
- stad en dorp
- stilte en lawaai

vraag 4

Een afbeelding in een advertentie kan de volgende functies hebben:

- 1 De afbeelding verduidelijkt de tekst.
- 2 De afbeelding trekt de aandacht van de lezer.
- 3 De afbeelding spoort de lezer aan om geld te geven.

Welke functie is, of functies zijn hier van toepassing?

- alleen 1
- alleen 2
- 1 en 2
- 1, 2 en 3

Kijken en luisteren

vraag 5

Je gaat kijken en luisteren naar een fragment uit het programma 'Bed & Breakfast' van Omroep MAX. In het programma worden bed and breakfast-locaties beoordeeld.



Welke houding hebben eigenaren Rob en Isabella ten opzichte van hun Bed & Breakfast?

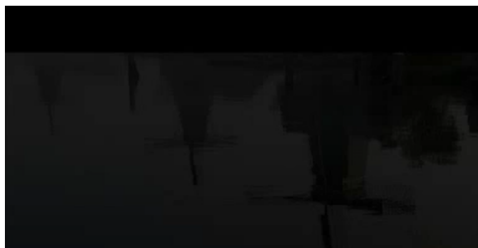
Rob en Isabella zijn

- nieuwsgierig
- onzeker
- zakelijk
- zelfverzekerd

» Let op: de volgende vraag gaat over hetzelfde filmfragment.

vraag 6

Je gaat kijken en luisteren naar een fragment uit het programma 'Bed & Breakfast' van Omroep MAX. In het programma worden bed and breakfast-locaties beoordeeld.



De commentaarstem zegt dat het maar goed is dat Isabella niets aan het toeval overlaat.

Uit welk fragment blijkt dat het beste?

- De gasten verwachten nogal wat, vandaar dat Isabella de ruimte nog een keer naloopt.
- De gebouwen zijn rijksmonumenten dus ze zijn oud en vandaar dat Isabella alles nog een keer extra controleert.
- Isabella stuurt de gasten weg als ze niet enthousiast reageren.
- Isabella en Rob letten goed op dat de gasten hun hoofd niet stoten in het lage gebouw.

» Let op: de volgende vraag gaat over hetzelfde filmfragment.

vraag 7

Je gaat kijken en luisteren naar een fragment uit het programma 'Bed & Breakfast' van Omroep MAX. In het programma worden bed and breakfast-locaties beoordeeld.



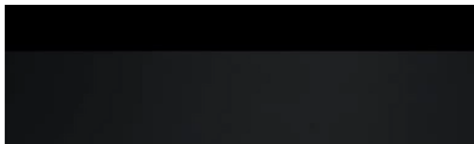
Welk gevoel geven Rob en Isabella hun gasten wanneer deze aankomen?

Rob en Isabella zijn

- afwachtend en terughoudend
- gastvrij en hartelijk
- openhartig en onhandig
- voorzichtig en afstandelijk

vraag 8

Je gaat kijken en luisteren naar een tweede fragment uit het programma 'Bed & Breakfast' van Omroep MAX. In dit fragment komen Astrid en haar man op bezoek bij dezelfde B&B.



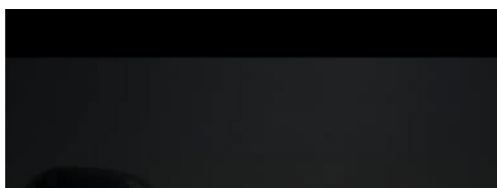
Wat valt op wanneer Astrid en haar man samen bij Rob en Isabella aankomen?

- Alleen de vrouwen praten met elkaar.
- De mannen beginnen gelijk grappen met elkaar te maken.
- Ze gaan al gelijk ongedwongen met elkaar om.
- Ze lijken zich wat ongemakkelijk te voelen.

» Let op: de volgende vraag gaat over hetzelfde filmfragment.

vraag 9

Je gaat kijken en luisteren naar een tweede fragment uit het programma 'Bed & Breakfast' van Omroep MAX. In dit fragment komen Astrid en haar man op bezoek bij dezelfde B&B.



Tijdens de rondleiding zijn beide stellen enthousiast over hun overnachtingsplek.

Wat doen beide stellen als ze de plek daarna zelf inspecteren?

Als ze de plek daarna zelf inspecteren zijn

- Astrid en haar man minder tevreden dan Marion en Willem
- beide stellen even tevreden
- beide stellen ontevreden
- Marion en Willem minder tevreden dan Astrid en haar man

Tekstbegrip

Rauw eten

(1) Is alleen rauw voedsel eten te doen? Vier vrienden probeerden het uit. Maarten Debruyne weet wel wat hij als eerste naar binnen wil werken, na drie weken lang alleen maar rauwe groenten, fruit, noten en zaden. Hij pakt een croissant en besmeert die dik met chocopasta. Zijn ogen glimmen van pret. Terwijl Jasmijn Alkemade en Saskia Bok aan de eettafel in een Utrechtse woonkamer discussiëren over hun broodje kaas dat 'toch wel heel zwaar valt', werkt Maarten nóg een croissant naar binnen. En daarna nog twee boterhammen en roerei met kaas. "Lekker, om weer op normaal voedsel te kauwen", verzucht hij. De vrienden sluiten met dit uitbundige ontbijt een experiment af waarbij ze drie weken alleen rauw voedsel aten.



(2) Het idee hiervoor werd geboren toen de documentaire Rauwer werd uitgezonden. In die documentaire zie je hoe de 15-jarige Tom uitsluitend rauw voedsel eet en daardoor achterblijft in zijn groei. Aanhangers van de 'raw food-beweging' eten alleen voedsel dat niet is gekookt, gestoomd, gebakken of gefrituurd. Want zeggen ze: door voedsel te verhitten, verdwijnen enzymen die onmisbaar zijn bij de vertering van dat voedsel. Jasmijn: "Wij schrokken ervan hoe iedereen zijn felle mening klaar had over dat rauwe eten, terwijl de meeste mensen helemaal niet weten wat het precies is. Toen besloten wij het zelf ook eens drie weken te gaan doen, zodat wij wel zouden weten wat het allemaal inhoudt."

(3) De claims over rauw eten zijn niet mis: 'raw foodies' zeggen dat ze veel meer energie hebben, dat ze niet ziek worden en dat hun lijf verlost is van allerlei kwalijke gifstoffen. Hoe zit het met de wetenschappelijke onderbouwingen van die claims? Daarover kan Tiny van Boekel, voedselkundige, hoogleraar aan de Universiteit van Wageningen, kort zijn: "Die is er niet." Van Boekel zette alle onderzoeken op het gebied van de voordelen van voedselbewerking op een rij, en publiceerde zijn overzicht in het boek Molecular Nutrition & Food Research. "Het klopt dat verhitten enzymen kapot maakt, maar ons lichaam produceert zélf de enzymen die nodig zijn om zetmeel, eiwitten, vetten en andere voedingsstoffen te verteren." Daar komt bij dat het argument dat rauw eten gezonder is, niet opgaat. Van Boekel: "Dat de mens voedsel verhit, brengt vooral voordelen. Het is veiliger, omdat je er schimmels en bacteriën mee doodt. Ook is het voedsel beter verteerbaar. En uit gekookt voedsel kun je veel meer energie en voedingsstoffen opnemen, want die komen namelijk vrij door de verhitting."



(4) Leven 'raw foodies' dus eigenlijk juist ongezond? Er is niet veel grootschalig onderzoek naar gedaan, maar het lijkt er wel op. In een onderzoek van de Universiteit van Giessen, in Duitsland, onder ruim vierhonderd 'raw foodies', bleek 14,7 procent van de mannen en 25 procent van de vrouwen ondergewicht te hebben. Hoogleraar voedingsleer Pieter Dagnelie (Universiteit Maastricht) werkte mee aan een ander onderzoek. Daaruit kwam onder meer dat 38 procent van de mensen die een rauw dieet volgden een tekort aan vitamine B12 had. Zo'n vitamine B12-tekort kan leiden tot bloedarmoede, maar dat tekort is niet het enige probleem. Dagnelie: "Je kunt ook tekorten aan energie en eiwitten oplopen en aan mineralen als calcium en zink. Door het hoge vezelgehalte van rauw voedsel worden die in de darm niet goed opgenomen. Rauwkost als onderdeel van een gemengde voeding is zeer gezond; als kuur kun je best een tijdje alleen rauwkost eten. Maar op den duur is dit voor de moderne mens toch te extreem."

(5) Van de vier vrienden die eraan begonnen, hield eentje het rauw eten maar een week vol. Nick den Akker vertelt aan de Utrechtse ontbijt tafel dat hij veel sport, maar tijdens de rauwe week 'bijna niet vooruitkwam'. Dat was niet het enige dat hem deed stoppen. "Ik was de hele dag met eten bezig en met hoe ik genoeg kon binnenkrijgen. Ik ben als salesmanager veel onderweg. Zat ik voor een afspraak in de auto nog snel even een bloemkool naar binnen te werken. En daarna nog steeds honger, hè." Jasmijn Alkemade moet er hartelijk om lachen. Zij heeft het experiment duidelijk op wilskracht volgehouden. "Ik had ook veel minder energie en ik bleef nog eens drie weken last houden van lichte hoofdpijn en diarree." De twee anderen hadden alleen de eerste dagen last van die bijverschijnselen. Tot hun spijt bleef ook bij hen de beloofde extra energie uit. Wél prettig: ze hadden steeds het gevoel dat ze gezond bezig waren. Maarten: "Als ik weer een salade had gegeten, had ik daar een goed gevoel over." Maar ook bij hen slorpte het eten een groot deel van hun tijd op.



(6) Beschouwen ze het experiment met deze tegenvallende resultaten als mislukt? "Nee, dat zeker niet", zegt Maarten. "Ik wilde al eerder bewuster met eten bezig zijn. In onze maatschappij stoppen we altijd maar iets in onze mond om weer energie te hebben om verder te kunnen. Nu ik dit drie weken vol heb kunnen houden, weet ik dat ik 'puurder' kan eten. Ik ben ervan overtuigd dat bewust eten goed voor me is."

Naar een artikel van Mensje Melchior, de Volkskrant, 8 maart 2013

vraag 10

Vier vrienden zijn om verschillende redenen aan een eetexperiment begonnen.

Wat was de aanleiding voor dit eetexperiment?

- de felle reacties van veel mensen over rauw eten
- het willen ervaren wat alleen rauw eten allemaal inhoudt
- het willen weten of alleen rauw voedsel eten gezond of ongezond is
- het zien van de documentaire Rauwer

vraag 11

Mensen die uitsluitend rauw voedsel eten, 'rauw-eters', verhitten voedsel niet.

Wat is de belangrijkste reden om voedsel niet te verhitten?

- Bij verhitting verdwijnen onmisbare enzymen.
- Dat gaat ten koste van de energie en voedingswaarde.
- Het lichaam krijgt bij verhitting gifstoffen binnen.
- 'Rauw-eters' worden ziek van verhit voedsel.

vraag 12

In alinea 3 doet Van Boekel een uitspraak over claims. Hij zegt dat 'raw foodies' hun claims niet wetenschappelijk kunnen onderbouwen.

Hoe is hij tot die conclusie gekomen?

- door alle onderzoeken over het onderwerp op een rij te zetten
- door een overzicht te publiceren in Moleculair Nutrition & Food Research
- door de ervaringen van de vier deelnemers aan het eetexperiment
- door onderzoek te doen naar de invloed van verhitting op enzymen

vraag 13

Door welk woord kun je het woord 'claims' uit alinea 3 het best vervangen, zodat de betekenis gelijk blijft?

- beweringen
- eisen
- onderzoeken
- schades

vraag 14

Welke zin vat de kern van alinea 4 het best samen?

- De darmen van het menselijk lichaam zijn er niet op gebouwd om uitsluitend rauw voedsel te eten.
- Ondergewicht is een belangrijk kenmerk van mensen die uitsluitend rauw voedsel eten.
- Raw foodies hebben een tekort aan vitaminen en mineralen.
- Voor het menselijk lichaam is het ongezond om een langere tijd alleen rauw voedsel te eten.

vraag 15

Welk kopje past het beste boven alinea 5?

- Bijverschijnselen
- Eten
- Gezond bezig
- Vier vrienden

vraag 16

Maak een samenvatting van het verloop van het eet-experiment. Sleep de zinnen in de juiste volgorde, zodat er een goedlopende samenvatting ontstaat.

De vier vrienden willen zelf ervaren hoe het is om rauw voedsel te eten en besluiten een eet-experiment te houden.

Het eet-experiment blijkt niet eenvoudig te zijn en men ontdekt dat het bereiden van rauw eten veel tijd kost.

Het eet-experiment heeft ervoor gezorgd dat ze nu meer bewust met eten omgaan.

Jasmijn, Saskia, Maarten en Nick hebben de documentaire Rauwer gezien, waarin een puber uitsluitend rauw voedsel eet.

vraag 17

Welke zin vat de uitkomst van het experiment van de vier vrienden het beste samen?

- Door het experiment staan de vier vrienden nu meer stil bij bewust eten.
- Het experiment om drie weken lang uitsluitend rauw voedsel te eten heeft niet veel opgeleverd.
- Het kost veel tijd om alleen maar met het eten van rauw voedsel bezig te zijn.
- Niemand is erin geslaagd om het experiment tot het einde vol te houden.

vraag 18

Schrijfoopdracht

Situatiebeschrijving

Bij jou op school wordt elk jaar aan het begin van het examenjaar een projectweek georganiseerd. Dit jaar stond de projectweek in het teken van voeding. Samen met jouw klasgenoten heb je een week lang alleen maar rauw voedsel gegeten. Met veel plezier denk je terug aan het eetexperiment.

Het was een bijzondere en intensieve week. Je hebt ervaren dat het best lastig is om uitsluitend rauw voedsel te eten. Je hebt veel plezier beleefd aan het experiment en je hebt ook veel geleerd. Er is ook van alles gebeurd en dat was heel leerzaam. Zo weet je nu beter welke voedingsstoffen er in levensmiddelen zitten en welke voedingsstoffen je absoluut nodig hebt om gezond te leven. Ook heb je geleerd dat je veel eten moet bewerken, voordat je het uiteindelijk kunt opeten. Verder vond je het erg leuk om samen met klasgenoten alles voor de hele maaltijd te regelen; boodschappen doen, de maaltijd bereiden en het gezamenlijk eten.

Naar aanleiding van het eetexperiment, besluit je om een artikel voor de schoolkrant te schrijven. De komende schoolkrant heeft immers als thema 'de projectweek'. Na het eetexperiment heb je een duidelijke mening gekregen over het eten van uitsluitend rauw voedsel. Je twijfelt nog wel of er in de toekomst steeds meer mensen over zullen stappen op rauw eten. Het is best veel werk om op deze manier eten te bereiden. Ook kost het veel tijd. Daarnaast heb jij ook echt bepaalde producten gemist.

Opdracht

Schrijf een artikel voor de schoolkrant. Gebruik de informatie uit de situatiebeschrijving. Ook mag je de informatie uit de tekst 'Rauw eten' gebruiken. Gegevens die niet in de opdracht vermeld staan, moet je zelf bedenken. Maak er een samenhangend geheel van en zet er een passende titel boven. Zet je voor- en achternaam onder het artikel.

Besteed in jouw artikel aandacht aan de volgende onderwerpen:

- jezelf voorstellen met naam en klas
- de aanleiding voor het schrijven van je artikel
- korte uitleg over de rauw-eten-week
- jouw ervaring met het eetexperiment
- een gebeurtenis tijdens het experiment
- jouw mening over rauw eten
- een voordeel van uitsluitend rauw eten
- een nadeel van uitsluitend rauw eten
- jouw toekomstverwachting over rauw eten

» Let op: Zorg ervoor dat je tekst minimaal uit 100 woorden bestaat. Bij minder dan 100 woorden krijg je geen punten voor taalgebruik.

Tekstbegrip

Hoe wordt een baby een topsporter?

(1) In sciencefiction-films hebben robots óf de rol van handig mensenhulpje óf ze willen door wat verkeerd gelaste printplaatjes de wereld domineren. Je ziet ze nooit sporten. Terwijl ze op de 100 meter hardlopen waarschijnlijk moeiteloos 7 seconden rond zouden kloppen.



(2) Als iets maakbaar lijkt, is het wel sportief succes. Kijk maar naar de voormalige DDR oftewel Oost-Duitsland, een klein land dat op de Olympische Spelen toch vaak heel veel medailles binnensleepte. Het recept hiervoor: hard en vaak trainen én verboden middelen gebruiken. De medaillewinnaar van de nabije toekomst wordt op grond van zijn genetisch profiel* al bij de geboorte gescout, zodat hij door gendoping** goed kan presteren tijdens belangrijke sportevenementen.

(3) Als het om sport gaat, koesteren we graag het volgende idee: alleen een bijzonder talent mag ons in extase brengen. Een talent waar je nooit van weet waar het opduikt. Mensen met een echt sporttalent zijn zeldzaam en talent komt soms onverwacht naar voren. Maar... stiekem weten we wel beter. Topsport is geen toeval, topsport is maakbaar. Het leverde een aardige discussie op aan de tafel van het tv-programma Voetbal International.

(4) Gast Gertjan Verbeek, de toenmalige coach van AZ, beweerde dat ieder kind later profvoetballer kan worden, mits je het al op jonge leeftijd intensief traint. Het is een uitspraak die past bij de trainer Verbeek. Hij is een man met een groot geloof in de kracht van het menselijk lichaam, zowel fysiek als mentaal. Zijn tafelgenoten wilden er niet aan. Het idee dat iedereen profvoetballer kan worden, was onverteerbaar. Zelfs toen Verbeek het afzwakte tot "al is het dan misschien hooguit eerste divisie", bleef er grote twijfel.

(5) Toch heeft Verbeek gelijk. Dat bewees in de jaren negentig het mannenvolleybalteam al. Jaren van opsluiting in een Amstelveense sporthal zorgde voor Nederlands volleybalgoud op de Olympische Spelen van 1996. Later bleek dat de psychische druk op de volleyballers in de aanloop naar de Spelen groot was geweest. Daar moet je als sporter volgens Verbeek ook mee om kunnen gaan.

(6) Ernstiger waren de gevolgen voor de sporters in de voormalige DDR. Daar werden kinderen met een vleugje aanleg voor een bepaalde sport (met name turnen) al op jonge leeftijd in trainingskampen gestopt, waar het lichaam, met behulp van doping, werd gedruild om medailles te winnen. Maar de prijs die de sporters na hun carrière betaalden, was hoog. Bij een bezoek aan een medische kliniek in Bautzen (DDR) begin jaren negentig, zat de wachtkamer vol versleten ex-topsporters van 30 jaar en ouder. Kapotte schouders, knieën en heupen. De medailleoogst viel wel wat tegen. De DDR werd toch vaak verslagen door 'gewone' sporters met minder trainingsuren maar simpelweg meer aanleg.

(7) Aanleg valt niet te trainen. Die heb je of die heb je niet. Je komt er vaak pas laat achter of je aanleg hebt. Soms ben je te laat en heb je tot je 14e kansloos achter een bal aangehobbeld, terwijl er in je lichaam eigenlijk een talentvolle fietser schuilt. Het op tijd ontdekken van bepaalde talenten, daarin zat altijd de moeilijkheid. Een 'topsporter opsporen' was een zeer tijdrovend proces.

(8) Inmiddels is de wetenschap zo ver dat via gentechnologie al bij de geboorte in kaart kan worden gebracht in welke sport een jong kind later uit kan blinken. Wetenschappers hebben ontdekt dat er zo'n tweehonderd genen in een bepaalde variant bij topsporters voorkomen en bij 'gewone' mensen niet. Vervolgens gaan die wetenschappers die 'topsportgenen' beïnvloeden. Hierdoor maak je dus als het ware met behulp van techniek topsporters. Op basis van zo'n genprofiel kun je voorspellen of iemand kan uitblinken in een bepaalde sport.



(9) Vooral China is al heel ver met gentechnologie. De verwachting is dat Chinezen op korte termijn 5- en 6-jarigen genetisch gaan testen om erachter te komen welke sport het beste bij hen past. Vindt het kind tafeltennis leuk, maar heeft het genetisch gezien meer aanleg voor zwemmen? Dan wordt zwemmen de sport en gaat het kind op naar goud!

(10) Niet voor niets voorspelde IOC-voorzitter Jacques Rogge een paar jaar geleden dat in 2040 alle gouden Olympische medailles naar China gaan. Het zal leiden tot verhitte discussies: is sport nog wel eerlijk als de winnaar op basis van zijn genetisch profiel een niet te overbruggen voorsprong heeft? Het druist in tegen ons rechtvaardigheidsgevoel: iedereen moet in topsport gelijke kansen krijgen. Terwijl we diep in ons hart weten dat gelijke kansen in topsport altijd al een wensdroom zijn geweest.

(11) Momenteel bepalen bevolkingsomvang en rijkdom van een land al voor 50 procent het verschil in topsportsucces tussen landen. Gendoping wordt het nieuwe wondermiddel. Bij gendoping worden verbeterde eigenschappen toegevoegd aan de eigen genen. En omdat het stimulerende middel aan eigen genen wordt toegevoegd, is het niet traceerbaar. Kortom: we worden ook de komende tientallen jaren weer gewoon in de maling genomen. De mens wil bedrogen worden en in sport is bedrog prima maakbaar. Voor eerlijke topsport moeten we toch wachten op die robots. Tien exemplaren aan de start van de 100 meter op de spelen van 2060 die de afstand allemaal in 7.1 seconden voltooien. Dodelijk saai, inderdaad. Maar wel eerlijk.

Naar een artikel van Ivar Hoekstra, de Gelderlander, 20 juli 2013

**genetisch profiel: ieder mens heeft ongeveer 20.000 genen waarin je erfelijke eigenschappen zijn vastgelegd.*

***gendoping: bij gendoping worden bepaalde genen in je lichaam beïnvloed om je prestatievermogen te vergroten.*

vraag 19

In de eerste en laatste alinea geeft de schrijver een voorbeeld over robots.

Welke uitspraak past het best bij dit voorbeeld?

- Het voorbeeld geeft aan dat robots vaak in sciencefiction-films voorkomen.
- Het voorbeeld toont aan dat uitsluitend robots eerlijke topsport beoefenen.
- Het voorbeeld overtuigt dat robots aan topsport kunnen doen.

vraag 20

Alinea 2 tot en met 6 horen bij elkaar.

Welk kopje past het best bij de alinea's 2, 3, 4, 5 en 6 samen?

- De gevolgen van intensieve training
- De maakbaarheid van topsport
- DDR verslagen
- Voetbal International

vraag 21

In alinea 3 staat: "Topsport is geen toeval, topsport is maakbaar." In de tekst staat een voorbeeld dat deze stelling tegenspreekt.

In welke alinea vind je dat voorbeeld?

- alinea 4
- alinea 5
- alinea 6
- alinea 7

vraag 22

Wat draagt volgens Gertjan Verbeek bij om een topsporter te worden? Klik bij elke regel 'wel' of 'niet' aan.

	Wel	Niet
aanleg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gendoping	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hard trainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
het in kaart brengen van een genprofiel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kunnen omgaan met psychische druk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

vraag 23

Hoe kun je het verband tussen alinea 8 en 9 het best weergeven?

- Alinea 8 beschrijft een oorzaak en alinea 9 een gevolg.
- Alinea 8 en 9 vormen samen een opsomming.
- Alinea 9 geeft een voorbeeld bij de inhoud van alinea 8.
- Alinea 9 spreekt de inhoud van alinea 8 tegen.

vraag 24

In de tekst wordt beschreven wanneer je de meeste kans van slagen hebt om een succesvol topsporter te worden.

In welke alinea's wordt deze vraag het meest duidelijk beantwoord?

- alinea 3 en 4
- alinea 5 en 6
- alinea 8 en 9
- alinea 10 en 11

vraag 25

Wat is het belangrijkste doel van de tekst?

- De lezer activeren deel te nemen aan de verhitte discussie over de vraag of sport nog wel eerlijk is.
- De lezer amuseren met een verhaal over de opkomst van robots en andere technologie binnen de topsport.
- De lezer informeren over de rol die gendoping binnen de topsport in de toekomst gaat spelen.
- De lezer overtuigen dat eerlijke kansen binnen topsport een wensdroom zal blijven vanwege de maakbaarheid van topsport.

vraag 26

Welke TWEE zinnen horen in een goede samenvatting van deze tekst?

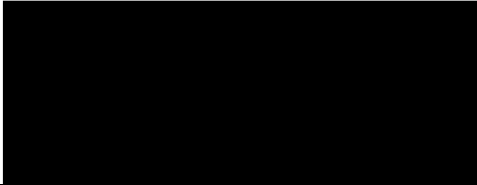
Klik achter elke zin aan: 'ja' of 'nee'.

	Ja	Nee
De bevolkingsomvang en rijkdom van een land bepalen voor een groot deel of er succes in topsport wordt behaald.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Het opsporen van een topsporter kost veel tijd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In China wordt veel onderzoek gedaan naar gentechologie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Met een genprofiel kun je voorspellen of iemand zal uitblinken in een bepaalde sport.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Topsport is geen toeval, topsport is maakbaar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veel sporters uit de voormalige DDR hebben sportblessures.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kijken en luisteren

vraag 27

Je gaat kijken en luisteren naar een fragment uit het programma 'Ik neem je mee' van de KRO-NCRV. Surfer Dorian van Rijsselberghe neemt Yvon mee op stap. Hij laat haar het eiland Texel zien.



Het filmfragment begint met de aankondiging van Yvon Jaspers.

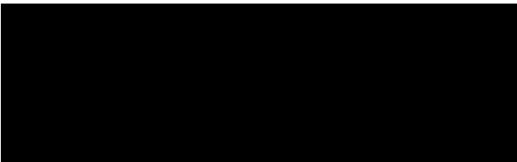
Op welke manier wordt Dorian van Rijsselberghe door Yvon Jaspers geïntroduceerd?

- Yvon is nieuwsgierig en wil graag weten hoe het met Dorian is.
- Yvon stelt Dorian voor en verheugt zich erop hem te zien.
- Yvon vertelt enthousiast over het weerzien met Dorian.
- Yvon vindt het spannend om Dorian te ontmoeten.

» Let op: de volgende vraag gaat over hetzelfde filmfragment.

vraag 28

Je gaat kijken en luisteren naar een fragment uit het programma 'Ik neem je mee' van de KRO-NCRV. Surfer Dorian van Rijsselberghe neemt Yvon mee op stap. Hij laat haar het eiland Texel zien.



Yvon en Dorian ontmoeten elkaar voor het eerst op het strand.

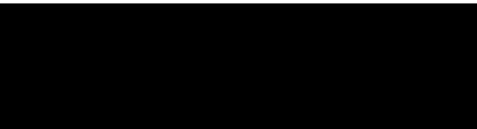
Waarom ontmoeten zij elkaar juist daar?

Dit is de plek

- die met de auto goed bereikbaar is.
- waar Dorian is geboren.
- waar Dorian zijn sport uitoefent.
- waar veel te zien is voor toeristen.

vraag 29

Je gaat kijken en luisteren naar een fragment uit het programma 'Ik neem je mee' van de KRO-NCRV. Surfer Dorian van Rijsselberghe neemt Yvon mee op stap. Hij laat haar het eiland Texel zien.



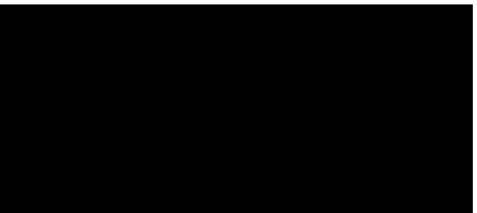
Wat was er van Dorian geworden, als hij niet op Texel was geboren?

- Dan was hij een wereldburger geworden.
- Dan was hij geen surfer geweest.
- Dan was hij ook gewoon topsporter geworden.
- Dan was hij toch op Texel gaan wonen.

» Let op: de volgende vraag gaat over hetzelfde filmfragment.

vraag 30

Je gaat kijken en luisteren naar een fragment uit het programma 'Ik neem je mee' van de KRO-NCRV. Surfer Dorian van Rijsselberghe neemt Yvon mee op stap. Hij laat haar het eiland Texel zien.



Dorian zegt dat hij geradbraakt wordt, als hij zegt dat hij het plein lelijk vindt.

Waarom mag Dorian dat niet zeggen?

Dorian zegt niet dat hij het plein lelijk vindt, omdat

- hij de inwoners van Texel met die opmerking zou kunnen beledigen.
- hij een bekend persoon op Texel is en zijn mening kan anderen beïnvloeden.
- hij een inwoner is van Texel en hij is trots op zijn eiland.
- hij er voor zorgt dat toeristen misschien niet meer naar Texel komen als hij dit op tv zegt.

Antwoorden

vraag 1	onjuist-onjuist-onjuist-juist-onjuist-juist-juist-juist-onjuist 9 juist 4 punten, 8 juist 3 punten, 7 juist 2 punten, 6 juist 1 punt, minder dan 6 geen scorepunten
vraag 2	score= C
vraag 3	score=B
vraag 4	score=C
vraag 5	score=D
vraag 6	score=A
vraag 7	score=B
vraag 8	score=C
vraag 9	score=D
vraag 10	score=D
vraag 11	score=A
vraag 12	score=A
vraag 13	score=A
vraag 14	score=D
vraag 15	score=A
vraag 16	4-1-2-3
vraag 17	score=A
vraag 18	zie einde
vraag 19	score=B
vraag 20	score=B
vraag 21	score=C
vraag 22	niet-niet-wel-niet-wel
vraag 23	score=C
vraag 24	score=C
vraag 25	score=D
vraag 26	nee-nee-nee-ja-ja-nee
vraag 27	score=B
vraag 28	score=C
vraag 29	score=B
vraag 30	score=A

Correctiemodel schrijfpodracht

Als de kandidaat de opdracht helemaal niet heeft uitgewerkt, geen scorepunten toekennen.

Aftrek inhoud 6

De score is 6 scorepunten minus aftrek. De score kan niet lager zijn dan 0. Indien de volgende elementen geheel of gedeeltelijk onjuist zijn of ontbreken:

jezelf voorstellen met naam en klas (samen één element)	-1
aanleiding artikel	-1
uitleg rauw-eten-week	-1
ervaring met eetexperiment	-1
opvallende gebeurtenis	-1
mening over rauw eten	-1
voordeel rauw eten	-1
nadeel rauw eten	-1
toekomstverwachting over rauw eten	-1

Aftrek taalgebruik 5

De score is 5 scorepunten minus aftrek. De score kan niet lager zijn dan 0.

één of twee formuleringsfouten (onvolledige zinnen, onjuiste woordkeuze, onjuiste verwijzingen, onjuiste zinsbouw)	-1
drie of vier formuleringsfouten	-2
vijf of meer formuleringsfouten	-3
één of twee spelfouten (fouten in de spelling van werkwoordsvormen, overige spelfouten, inclusief ten onrechte opgenomen of weggelaten hoofdletters)	-1
drie of vier spelfouten	-2
vijf of meer spelfouten	-3
twee of meer interpunctiefouten	-1

Let op:

Om taalgebruik te kunnen beoordelen, moet de uitwerking van de kandidaat een minimum aantal woorden bevatten. Als de uitwerking van de kandidaat uit minder dan 100 woorden bestaat, geen scorepunten voor taalgebruik toekennen. De titel telt niet mee voor het bepalen van het aantal woorden.

Aftrek presentatie/conventies 2

De score is 2 scorepunten minus aftrek. De score kan niet lager zijn dan 0.

Indien de volgende elementen geheel of gedeeltelijk onjuist zijn of ontbreken:

passende titel	-1
vermelding voor- en achternaam onder artikel	-1
samenhang	-1
logische volgorde	-1
passend taalgebruik	-1

Opmerking:

Als de kandidaat gebruikmaakt van conventies die niet passen bij de tekstsoort 1 scorepunt aftrekken.