



Voorbeeldtoets Biologie voor groep 8

Voeding en gezondheid

Deze toets bestaat uit 12 opgaven

© Stichting Cito Instituut voor Toetsontwikkeling Arnhem (2011)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit werk mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Cito Instituut voor Toetsontwikkeling worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie/reprografie, scanning, computersoftware of andere elektronische verveelvoudiging of openbaarmaking, microfilm, geluidskopie, film- of videokopie of op welke wijze dan ook.

Stichting Cito Instituut voor Toetsontwikkeling heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Indien iemand meent als rechthebbende in aanmerking te komen, kan hij of zij zich tot Cito wenden.

1 Bouwstoffen

Waarvoor heb je bouwstoffen vooral nodig?
Zet een kruisje in het juiste hokje.
Doe hetzelfde voor brandstoffen en vitamines.

	om te groeien	voor de energie	voor de gezondheid
bouwstoffen			
brandstoffen			
vitamines			

2 Dorst



Na het sporten heb je vaak dorst.
Welke drank bevat de minste calorieën?

- A cola
- B melk
- C sinaasappelsap
- D mineraalwater

3 IJsjes



Bas en Carla praten over ijsjes. Ze zijn allebei dol op Magnumijsjes.
Ze zeggen het volgende:

Bas: "Door Magnums te eten, krijg je ook veel melk binnen, dus is een Magnum gezond."
Carla: "Een Magnum is een tussendoortje, dat wordt door je lichaam erg snel verbrand."

Wie van de kinderen doet een juiste uitspraak?

- A alleen Bas
- B alleen Carla
- C beiden
- D geen van beiden

4 Gezonde voeding

Gezonde voeding is voeding die: . . .

- A geen vet en suiker bevat.
- B gevarieerd en matig is.
- C vooral bouwstoffen bevat.

5 Koolhydraten en vetten



Wie moet voor zijn werk de meeste koolhydraten en vetten eten?

- A een metselaar
- B een omroeper
- C een schrijver
- D een taxichauffeur

6 Snoepje



Wanneer je een Dextro-snoepje eet, belooft de fabrikant dat je direct energie krijgt. Wat bevat een Dextro-snoepje vooral?

- A eiwit voor de opbouw van spieren
- B suiker voor de verbranding
- C vezels voor de spijsvertering
- D vitamines voor de gezondheid

7 Kip ontdooien



Een kip uit de diepvries moet ontdooid worden.
Hoe zorg je ervoor dat er zo min mogelijk bacteriën in komen?

Door de kip op een bord te leggen en het bord . . .

- A in de koelkast zetten.
- B op het aanrecht zetten.
- C op de verwarming zetten.
- D met warm water te vullen.

8 Kalk

Wat kan er gebeuren als je te weinig kalk binnen krijgt?

- A dan kunnen je botten snel breken
- B dan kun je veel gaan hoesten
- C dan kun je veel hoofdpijn krijgen
- D Dan kun je snel moe zijn

9 Overgewicht



Simone weegt te veel. Ze moet minder vet eten.
Wat kan Simone dan beter niet eten?

- A het brood en de kaas
- B het brood en het gebakken ei
- C het brood en de komkommer
- D het gebakken ei en de kaas
- E het gebakken ei en de komkommer
- F de komkommer en de kaas

10 Extra veel energie



Wielrenners drinken veel tijdens de Tour de France.

Uit welke schijf uit de 'schijf van vijf' moeten wielrenners tijdens de Tour de France extra veel nemen?

- A schijf 1: groente en fruit
- B schijf 2: brood, aardappelen, rijst en pasta
- C schijf 3: zuivel, vleeswaren, vis, ei of vleesvervangers
- D schijf 4: vetten en oliën

11 Gezonde maaltijd



Simon vindt druiven alleen lekker als zijn moeder de schilletjes en de pitten verwijderd heeft. Toch is het beter de schillen en de pitten op te eten. Waarom is dat beter voor je?

- A Door de pitten worden schadelijke bacteriën gedood.
- B Door de schillen en de pitten werken je darmen beter.
- C Door de schillen glijden de druiven beter door je slokdarm

12 Voedingsstoffen

Je lichaam gebruikt elk moment van de dag voedingsstoffen. Toch hoef je niet de hele dag te eten. Wat is hiervan de reden?

- A Als je inademt, krijg je ook voedingsstoffen binnen.
- B Als je beweegt worden er voedingsstoffen aangemaakt.
- C Je lichaam heeft voldoende reservestoffen.