**Oefening 4. Gezond ouder worden: juist of fout**

Beslis of de volgende stellingen juist of fout zijn.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Stellingen** | **Juist**  | **Fout** |
| Maria.jpg | Het is goed voor Maria om meer vers voedsel te eten van diepvrieseten. | Duim omhoog | Duim omhoog |
| Maria.jpg | Als Maria mee oefeningen doet, kan er vermeden worden dat ze terug valt. | Duim omhoog | Duim omhoog |
|  | Op haar leeftijd kan Maria starten met boksen of rugby beginnen spelen. | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\jose.gil\Desktop\sugar drinks.jpg | Ik kan iedere dag gesuikerde drank(cola) drinken. | Duim omhoog | Duim omhoog |
|  | Ik kan iedere dag cake eten. | Duim omhoog | Duim omhoog |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Statements** | **True** | **False** |
| C:\Users\USUARI\Downloads\scale-2396062_1920.jpg | Ik kan gewicht verliezen als ik meer of ongezond eet. | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\jose.gil\Downloads\vegetables-1238252_1920.jpg | Het is goed om iedere groenten en fruit te eten. | Duim omhoog | Duim omhoog |
|  | Oudere mensen hoeven geen oefeningen te doen. | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\jose.gil\Downloads\water-bottle-2001912_1920.jpg | Ik zou 8 tot 10 glazen water per dag moeten drinken. | Duim omhoog | Duim omhoog |
| C:\Users\USUARI\Downloads\woman-5894866_1920.jpg | Het is goed om zeer laat te gaan slapen en lang TV te kijken. | Duim omhoog | Duim omhoog |