



Antwoorden Tourquiz

1: Welke stelling is waar?

- A. Zitten is het nieuwe roken
- B. Van bewegen word je slim
- C. Er gaan meer mensen dood door te weinig bewegen dan door te roken

ANTWOORD: Het juiste antwoord is C: Er gaan meer mensen dood door te weinig bewegen dan door roken. Vaak lezen we in de krant of op internet dat zitten het nieuwe roken is, en dat kinderen slimmer worden van bewegen. Echter, hier is vanuit wetenschappelijk onderzoek nog geen hard bewijs voor. Onvoldoende bewegen veroorzaakt wel een hogere bloeddruk en een hoger cholesterol, en daarmee een verhoogde kans op o.a. diabetes type 2, hart- en vaatziekten, obesitas, stress en zelfs dementie.

2: Hoe lang moet een touringcarchauffeur aan lichamelijke inspanning doen per week?

- A. Minstens 1 uur per week matig intensieve beweging
- B. Minstens 1,5 uur per week matig intensieve beweging
- C. Minstens 2,5 uur per week matig intensieve beweging

ANTWOORD: Het juiste antwoord is A: volwassenen/ouderen: minstens 150 min. (2,5 u) per week

De beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen:

1. Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
2. Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
3. Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
4. En: voorkom veel stilzitten.

3: Hoeveel water moet een touringcarchauffeur per dag drinken?

- A. 1,5 tot 2 liter per dag
- B. 1 tot 1,5 liter per dag
- C. 0,5 tot 1 liter per dag

ANTWOORD: Het juiste antwoord is A: Volwassenen wordt geadviseerd om elke dag 1,5 tot 2 liter te drinken. Water drinken, afgewisseld met thee en koffie zonder suiker, is het gezondst. Deze dranken staan in de Schijf van Vijf. Genoeg drinken is belangrijk om

voldoende vocht binnen te krijgen. Je hebt vocht nodig omdat je het verliest door te ademen, te zweten en toiletbezoek.

Als je te lang niets drinkt, kunnen er uitdrogingsverschijnselen optreden, zoals: dorst, sufheid, zwakte, verwardheid, minder zweten, minder plassen, minder elasticiteit van de huid, flauwvallen door verlaging van de bloeddruk, met als gevolg een extra belasting van het hart.

4: Hoeveel groenten en fruit moet een touringcarchauffeur per dag eten?

- A. Per dag minstens 150 gram groenten en 1 stuks (100 gram) fruit.
- B. Per dag minstens 200 gram groenten en 2 stuks (200 gram) fruit.
- C. Per dag minstens 250 gram groenten en 2 stuks (200 gram) fruit.

ANTWOORD: Het juiste antwoord is C: Volwassenen krijgen het advies om minimaal 250 gram groente en twee stuks (200 gram) fruit per dag te eten.

Groenten en fruit verlagen het risico op hart- en vaatziekten. Ook is er een verband tussen het eten van groente en een lagere kans op darmkanker en tussen groene bladgroente en een lagere kans op diabetes type 2 (suikerziekte). Het eten van fruit hangt samen met een lager risico op diabetes, darmkanker en longkanker. Groente of fruit leveren andere goede stoffen en je hebt ze dus allebei nodig om gezond te zijn en te blijven. Kortom, je kunt broccoli niet inwisselen voor een sinaasappel of komkommer voor een appel.

5: Hoeveel uren slaap heeft een touringcarchauffeur gemiddeld per dag nodig?

- A. 5 tot 7 uur per dag
- B. 6 tot 8 uur per dag
- C. 7 tot 9 uur per dag

ANTWOORD: Het juiste antwoord is C: Voor volwassenen zou tussen de 7 en 9 uur slaap voldoende moeten zijn om overdag goed te kunnen functioneren. Volwassenen, en zeker touringcarchauffeurs, leiden doorgaans een druk en onregelmatig bestaan. Daarom zoeken ze soms naar manieren om slaap te winnen. Later 'slapen zij dan bij'. Acht uur slaap is noodzakelijk. Sommigen verdelen dit over verschillende slaaperiodes op een dag en nacht. Daar zit een voordeel: men wint er tijd mee. Het nadeel is echter dan zo'n onregelmatig slaapritme moeilijk vol te houden is. Net als bij kinderen is bijslapen in het weekend of vrije tijd niet wenselijk. Een constant slaapritme is het effectiefst!

Meer weten?

Ga naar www.sterkaanhetstuur.nl en doe de QuickScan!