

Proefexamen 1.1 Gewichticonsulent

Examenperiode: Proefexamens

Examen: Proefexamen gewichticonsulent

Dit proefexamen bestaat uit 50 multiple choice vragen. Telkens zijn vier antwoorden gegeven, waarvan 1 antwoord het juiste of het beste is. Iedere vraag weegt even zwaar en telt mee als 1 punt.

Bij dit examen mag een analoge rekenmachine worden gebruikt.

Aantal vragen: 50

In totaal zijn 50 punten voor deze toets te behalen, 35 punten zijn nodig om voor de toets te slagen.

1 Is het mogelijk om alleen vet op de buik of benen af te vallen?

- a. Nee, enkel afvallen op de buik is mogelijk.
- b. Ja, met de juiste voeding.
- c. Ja, met de juiste lichamelijke oefeningen.
- d. Nee, afvallen gaat altijd over het hele lichaam.

2 Wat wordt bedoeld met de Dietary History methode?

- a. Door middel van een eetdagboek noteert de cliënt zelf een aantal dagen wat en hoeveel hij eet en drinkt op een dag.
- b. Er wordt aan de cliënt gevraagd wat, wanneer en hoeveel hij de afgelopen 24 uur gegeten of gedronken heeft.
- c. Door middel van een app of online programma noteert de client zelf een aantal dagen wat en hoeveel hij eet en drinkt op een dag.
- d. Er wordt aan de hand van een gestructureerde vragenlijst nagegaan wat een cliënt over het algemeen eet en drinkt.

3 Bij een gebrek aan eetlust en een verstoord eetgedrag waarbij men voedsel wil kwijtraken door bijv. laxeermiddelen of overgeven, spreekt men over:

- a. Anorexia Nervosa.
- b. Anorexia Athletica.
- c. Orthorexia Nervosa.
- d. Boulimia Nervosa.

4 Wat is waar over mensen met *binge eating disorder*?

- a. Zij hebben regelmatig eetbuien zonder compensatiedrang als overgeven of streng lijnen.
- b. Zij eten alleen nog extreem gezonde voeding waarbij er een ongezonde balans ontstaat.
- c. Zij hebben regelmatig eetbuien en gebruiken daarna o.a. laxeermiddelen ter compensatie.
- d. Zij hebben regelmatig eetbuien en gaan daarna o.a. ter compensatie zeer streng sporten.

- 5 Een vrouw van 58 jaar, 1,76 m en 75 kg komt bij de beroepsbeoefenaar. Haar vetpercentage bedraagt 35%. Hoeveel is haar vetvrije massa?**
- a. 35%.
 - b. 48,8 kg.
 - c. 41,2 kg.
 - d. 55%.
- 6 Beoordeel de volgende stellingen:**
- 1. De galblaas vormt gal.**
- 2. Gal is nodig voor de vertering van vetten.**
- Wat is juist?**
- a. Alleen stelling 1 is juist.
 - b. Alleen stelling 2 is juist.
 - c. Stelling 1 en 2 zijn beide juist.
 - d. Stelling 1 en 2 zijn beide onjuist.
- 7 In welk deel van de spijsvertering komt de gal tot werking?**
- a. De dunne darm.
 - b. De maag.
 - c. De mond.
 - d. De dikke darm.
- 8 Het voedsel komt van uit de maag terecht in de darm. Hoe heet dit eerste deel van de darm?**
- a. Colon.
 - b. Duodenum.
 - c. Ileum.
 - d. Jejunum.

9 De alveesklier produceert enzymen. In welk deel van het spijsverteringskanaal komen deze enzymen terecht?

- a. In de twaalfvingerige darm.
- b. In de dikke darm.
- c. In de dunne darm.
- d. In de maag.

10 Beoordeel onderstaande stellingen:

Stelling I Fructose en sacharose zijn tweevoudige koolhydraten, ook wel disachariden genoemd.

Stelling II Lactose ontstaat uit een verbinding van twee galactose moleculen.

Wat is juist?

- a. Alleen stelling I is juist.
- b. Alleen stelling II is juist.
- c. Stelling I en II zijn beide juist.
- d. Stelling I en II zijn beide onjuist.

11 In welke organen vindt de vertering van koolhydraten plaats?

- a. Mond en maag.
- b. Maag en dunne darm.
- c. Mond en dunne darm.
- d. Dunne en dikke darm.

12 Wat voor soort koolhydraat is rietsuiker?

- a. Een disacharide.
- b. Een onverteerbaar koolhydraat.
- c. Een polysacharide.
- d. Een monosacharide.

13 Waar zijn vetten (triglyceriden) uit opgebouwd?

- a. 1 deel glycerol en 1 deel vetzuur.
- b. 3 vetzuren gekoppeld aan 1 deeltje glycerol.
- c. 3 deeltjes glycerol gekoppeld aan 1 vetzuur.
- d. 3 deeltjes vetzuur en 3 deeltjes glycerol.

14 Welk van onderstaande beweringen over de opbouw van eiwitten is waar?

- a. Eiwitten zijn opgebouwd uit glycerol en stikstof.
- b. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren.
- c. Eiwitten zijn opgebouwd uit Co₂ en stikstof.
- d. Eiwitten zijn opgebouwd uit glycogeenketens.

15 Welk van onderstaande beweringen over adrenaline is waar?

- a. Adrenaline zorgt voor de groei.
- b. Adrenaline maakt glucose uit glycogeen vrij.
- c. Adrenaline verhoogt de stofwisseling.
- d. Adrenaline verhoogt de productie van ghreline.

16 Welke bewering is juist over leptine?

- a. Leptine wordt afgescheiden door de maagwand.
- b. Leptine werkt eetlustopwekkend.
- c. Leptine informeert de hersenen over de hoeveelheid vet in het lichaam.
- d. Leptine is een hormoon.

17 Wat is waar over de term essentiële voedingsstof?

- a. Een essentiële voedingsstof kan niet door het lichaam gemaakt worden.
- b. Een essentiële voedingsstof kan door het lichaam gemaakt worden en als het nodig is uit de voeding gehaald worden.
- c. Een essentiële voedingsstof bevat voldoende vitamines en mineralen.
- d. Een essentiële voedingsstof wordt door het lichaam gemaakt.

18 Wat is een van de functies van insuline?

- a. Zorgen voor de opslag van glucose in de milt.
- b. Zorgen voor de opslag van glucose in de lever.
- c. Zorgen voor de opslag van glucose in de alveesklief.
- d. Zorgen voor de opslag van glucose in de hersenen.

19 Welke van onderstaande elementen is een onderdeel van insuline?

- a. Zink.
- b. Selenium.
- c. Chroom.
- d. Mangaan.

20 Welke vitamine zit in olijfolie?

- a. Vitamine A.
- b. Vitamine C.
- c. Vitamine D.
- d. Vitamine E.

21 Hoeveel vocht heeft een volwassene dagelijks nodig?

- a. Minimaal 1 liter.
- b. Minimaal 1,5 liter.
- c. Minimaal 2 liter.
- d. Minimaal 2,5 liter.

22 In sommige gevallen wordt extra vitamine C geadviseerd. Voor welke groep wordt 35 mg vitamine C extra per dag aanbevolen?

- a. Rokers.
- b. Topsporters.
- c. Veganisten.
- d. Alcoholisten.

- 23 Welke van onderstaande voedingsmiddelen bevatten Vitamine B12?**
- a. Boter en olie.
 - b. Graanproducten.
 - c. Melk en melkproducten.
 - d. Groente en fruit.
- 24 Hoe noemt men een overschot aan vitaminen?**
- a. Primaire vitaminose.
 - b. Hypervitaminose.
 - c. Vitaminedeficiëntie.
 - d. Hypovitaminose.
- 25 In welke voedingsmiddelen komen de eiwitten met de hoogste BW (biologische waarde) voor?**
- a. Vlees, peulvruchten en noten.
 - b. Granen, sojabonen en melk.
 - c. Vis, eieren en kwark.
 - d. Eieren, linzen en tarwe.
- 26 Welke van onderstaande beweringen is juist?**
- a. Enzymen zijn nutriënten, co-enzymen zijn eiwitten.
 - b. Co-enzymen zijn een lichaamseigen stof.
 - c. Enzymen en co-enzymen zijn beiden vitaminen.
 - d. Enzymen en co-enzymen veranderen van samenstelling door de spijsvertering.
- 27 Wat hebben lecithine en cholesterol met elkaar gemeen?**
- a. Het zijn beide vetachtige stoffen en daardoor heel slecht voor het lichaam.
 - b. Deze stoffen hebben niets met elkaar gemeen.
 - c. Het zijn beide emulgatoren en daardoor niet in water oplosbaar.
 - d. Het zijn beide onder andere bouwstoffen voor het zenuwweefsel.

- 28 Waar kunnen klachten zoals nervositeit en slapeloosheid de oorzaken van zijn?**
- a. Hypervitaminose Koper.
 - b. Hypervitaminose Jodium.
 - c. Hypovitaminose Jodium.
 - d. Hypovitaminose Koper.
- 29 De beroepsbeoefenaar besteedt aandacht aan het gebruik van boter en olie. Een cliënt gebruikt geen van beiden. Welk advies geeft de beroepsbeoefenaar?**
- a. De cliënt is goed bezig, want verlaagt hierdoor het risico op hart- en vaatziekten.
 - b. De cliënt moet echter wel vetten gebruiken in de voeding, omdat hij vetoplosbare vitamines nodig heeft.
 - c. De cliënt kan volstaan met een voedingsadvies waarbij voldoende groente geadviseerd wordt.
 - d. De cliënt is heel goed bezig, want vetten voorzien in de hoge energie behoefte van de cliënt.
- 30 Heeft het lichaam koper (Cu) nodig voor de stofwisseling?**
- a. Nee, koper is een zwaar metaal en wordt afgebroken door Selenium (Se).
 - b. Ja, koper speelt een rol bij de koolhydraatstofwisseling.
 - c. Ja, koper regelt de opname van ijzer en vitamines.
 - d. Nee, koper komt niet voor in onze voeding en is daardoor niet nodig.
- 31 Veel publicaties en onderzoeken concluderen "Kokosvet is een gezond vet". Welk onderstaande antwoord is juist?**
- a. Kokosvet bevat voornamelijk verzadigd vet.
 - b. Kokosvet bevat meervoudig onverzadigd vet.
 - c. Kokosvet bevat voornamelijk onverzadigd vet.
 - d. Kokosvet bevat weinig calorieën.

32 Op de verpakking van drinkyoghurt staat op de ingrediëntenlijst vermeld: magere yoghurt, vruchten, stabilisator en aroma.

Op het voedingswaarde per 100 ml staat vermeld: Koolhydraten 5,5 gram waarvan 5,0 gram suikers.

Wat is de bron van de suikers?

- a. Melksuiker en vruchtensuiker.
- b. Vruchtensuiker en suiker.
- c. Melksuiker en suiker.
- d. Stabilisator en vruchtensuiker.

33 Wat is een juiste aanbeveling voor de hoeveelheden vet in voeding?

- a. Eet zoveel mogelijk meervoudig onverzadigde vetzuren.
- b. Maximaal 1 energie% per dag van het totale vet mag uit transvetten bestaan.
- c. Eet niet meer dan 5 mg cholesterol per dag.
- d. Maximaal 10 energie% per dag van het totale vet mag uit transvetten bestaan.

34 Een mannelijke cliënt van 35 jaar met een donkere huidskleur gebruikt dagelijks 1 tablet multivitamine. Per tablet bevat deze multivitamine 5 microgram vitamine D.

Wat is het advies van de beroepsbeoefenaar?

- a. De cliënt heeft geen multivitamine met vitamine D nodig.
- b. De cliënt heeft dagelijks minimaal 2 tabletten multivitamine per dag nodig om voldoende vitamine D binnen te krijgen.
- c. De cliënt kan als aanvulling op de multivitamine een vitamine D supplement gebruiken, afhankelijk van de dosering per tablet.
- d. De cliënt heeft dagelijks minimaal 4 tabletten multivitamine per dag nodig om voldoende vitamine D binnen te krijgen.

35 Welke vitaminen kunnen door het lichaam geheel of gedeeltelijk gemaakt worden?

- a. Vitamine B11, B12 en C.
- b. Vitamine K en B3.
- c. Provitamine A, B2 en B5.
- d. Vitamine A, E en B6.

- 36 Waar wordt vitamine B12 opgenomen in ons lichaam?**
- a. In de maag.
 - b. In de dikke darm.
 - c. In de dunne darm.
 - d. In de mond.
- 37 Hoeveel energie% vet heeft een vrouw van 19-50 jaar gemiddeld per dag nodig?**
- a. 8-10 Energie%.
 - b. 10-15 Energie%.
 - c. 20-40 Energie%.
 - d. 55-60 Energie%.
- 38 Meneer Waardenburg is 35 jaar en heeft overgewicht. Hij komt bij de beroepsbeoefenaar. Meneer heeft een BMI van 26,8. Zijn energie-inname is 2500 kcal per dag. Hoeveel gram eiwit consumeert deze meneer als zijn energie-inname 15 energie% eiwit bevat?**
- a. 42 gram
 - b. 54 gram.
 - c. 68 gram.
 - d. 94 gram.
- 39 Op het etiket staat vermeld dat het product uitsluitend eiwitten bevat. Het product levert 120 kcal per 100 gram. Hoeveel gram eiwit bevat dit product per 100 gram?**
- a. 13,3 gram eiwit.
 - b. 17,1 gram eiwit.
 - c. 20 gram eiwit.
 - d. 30 gram eiwit.
- 40 Hoeveel kJ levert 1 gram verzadigd vet?**
- a. 16,8 kJ.
 - b. 25,2 kJ.
 - c. 29,4 kJ.
 - d. 37,8 kJ.

- 41 Welk doel is SMART geformuleerd?**
- a. In 1 maand tijd wil ik 10 kg zijn afgevallen.
 - b. In 5 maanden tijd ben ik op mijn streefgewicht.
 - c. In een week tijd wil ik 5 kg zijn afgevallen.
 - d. In 12 maanden tijd ben ik 24 kilogram afgevallen.
- 42 Een cliënt is inmiddels zeven maanden onder begeleiding bij de beroepsbeoefenaar voor gewichtsreductie. Ze heeft sinds kort haar streefgewicht bereikt en wil haar gewicht vanaf nu stabiel houden. In welke fase van gedragsverandering bevindt de cliënt zich?**
- a. Terugvalfase.
 - b. Actiefase.
 - c. Voorbereiding.
 - d. Gedragsbehoud.
- 43 Voor welk soort cliënten is een regisserende communicatie stijl vooral geschikt?**
- a. Voor cliënten die al heel ervaren zijn en al langere tijd in de praktijk komen.
 - b. Voor cliënten die de neiging hebben de kantjes eraf te lopen.
 - c. Voor cliënten die erg gevoelig zijn voor sfeer en zichzelf snel de schuld geven.
 - d. Voor cliënten die moeite hebben om veranderingen in hun levensstijl aan te brengen en weinig zelfvertrouwen hebben.
- 44 De cliënt vertelt dat het afgelopen periode niet goed is gegaan. Er was een sterfgeval in de familie. Hoe gaat de beroepsbeoefenaar hiermee om?**
- a. De beroepsbeoefenaar condoleert en toont empathie en bewondert de client dat hij naar de afspraak is gekomen.
 - b. De beroepsbeoefenaar condoleert en toont empathie en vraagt wie er is overleden om in te schatten hoeveel invloed dit heeft op het eetpatroon.
 - c. De beroepsbeoefenaar condoleert en toont empathie en vraagt na wat de cliënt nu verder wil met de begeleiding.
 - d. De beroepsbeoefenaar condoleert en toont empathie, vraagt door op de uitspraak 'het is niet goed gegaan' en bespreekt samen met de cliënt of het begeleidingsplan aangepast moet worden.

- 45 De beroepsbeoefenaar heeft een afspraak met een cliënt van 29 jaar. Zij is bevallen van een dochter en wil graag haar oude gewicht terug. Haar lengte is 1.65 meter en haar gewicht is 81 kg. Deze vrouw wil graag haar buikomvang verminderen. Welk advies geeft de beroepsbeoefenaar haar naast het aanpassen van de voeding?**
- a. Detoxen.
 - b. Specifieke oefeningen voor de buikspieren.
 - c. Gebruik maken van een warmte cabine.
 - d. Starten met bewegen.
- 46 Op een etiket kunnen verschillende claims of termen staan. Welke van de onderstaande alternatieven is juist?**
- a. De term 'sap' mag zomaar gebruikt worden op een verpakking.
 - b. De term 'light' betekent altijd dat een product 30% minder calorieën bevat.
 - c. Voor het gebruik van claims op een verpakking zoals 'vezelrijk' of 'light', zijn wettelijke regels.
 - d. 'Vers' is een beschermde term die niet zomaar op een verpakking vermeld mag worden.
- 47 Tijdens het gesprek komt naar voren dat de cliënt enkele koppen cappuccino drinkt per dag. Welke vraag stelt de beroepsbeoefenaar hierover?**
- a. De beroepsbeoefenaar vraagt naar de grootte van de koppen.
 - b. De beroepsbeoefenaar vraagt naar de hoeveelheid cafeïne per kop.
 - c. De beroepsbeoefenaar vraagt naar de wijze van bereiding.
 - d. De beroepsbeoefenaar vraagt naar de frequentie per week.
- 48 Bij de beroepsbeoefenaar komt een cliënt, waarbij veel familieleden diabetes mellitus hebben. De cliënt is bang dat hij dit ook krijgt en wil van de beroepsbeoefenaar het koolhydraatbeperkte dieetadvies volgen. Welk advies geeft de beroepsbeoefenaar in dit geval?**
- a. De beroepsbeoefenaar verwijst de cliënt naar een diëtist.
 - b. De beroepsbeoefenaar heeft nog niet eerder gehoord van dit dieet en zoekt de informatie op en maakt het advies op basis hiervan.
 - c. De beroepsbeoefenaar heeft goede resultaten gehoord met dit dieet en geeft dit koolhydraatbeperkt voedingsadvies mee.
 - d. De beroepsbeoefenaar is bekend met dit dieet, maar geeft advies volgens de Richtlijnen goede voeding.

49 Hoeveel zout krijgt de gemiddelde Nederlander dagelijks binnen?

- a. Minder dan 3 gram zout.
- b. Minder dan 6 gram zout.
- c. Meer dan 6 gram zout.
- d. Gemiddeld 6 gram zout.

50 De cliënt wil graag weten hoeveel vis hij mag eten volgens de Schijf van Vijf? Welk advies geeft de beroepsbeoefenaar uit de Schijf van Vijf?

- a. Het advies is om geen visconserven te eten om de overbevissing te beperken.
- b. Het advies voor vis is om 1 x per week 100 gram vis te eten.
- c. Het advies is dat vis onbeperkt gegeten kan worden aangezien vis een duurzaam voedingsmiddel is.
- d. Het advies is 2 x per week vis te eten, waarvan minimaal 1 portie vette vis.

Dit is het einde van de toets.

Naam:	<input style="width: 95%;" type="text"/>	Handtekening:
Datum:	- -	Geboortedatum:
	- -	
Examenperiode: Proefexamens - Vragen: Proefexamen 1.1 Gewichtconsulent - Codering: 2021		

Examen: Proefexamen gewichtconsulent

Dit proefexamen bestaat uit 50 multiple choice vragen. Telkens zijn vier antwoorden gegeven, waarvan 1 antwoord het juiste of het beste is. Iedere vraag weegt even zwaar en telt mee als 1 punt.

Bij dit examen mag een analoge rekenmachine worden gebruikt.

- 1 A B C D
1 pt.
- 2 A B C D
1 pt.
- 3 A B C D
1 pt.
- 4 A B C D
1 pt.
- 5 A B C D
1 pt.
- 6 A B C D
1 pt.
- 7 A B C D
1 pt.
- 8 A B C D
1 pt.
- 9 A B C D
1 pt.
- 10 A B C D
1 pt.
- 11 A B C D
1 pt.
- 12 A B C D
1 pt.
- 13 A B C D
1 pt.
- 14 A B C D
1 pt.
- 15 A B C D
1 pt.
- 16 A B C D
1 pt.
- 17 A B C D
1 pt.
- 18 A B C D
1 pt.
- 19 A B C D
1 pt.

- 20 A B C D
1 pt.
- 21 A B C D
1 pt.
- 22 A B C D
1 pt.
- 23 A B C D
1 pt.
- 24 A B C D
1 pt.
- 25 A B C D
1 pt.
- 26 A B C D
1 pt.
- 27 A B C D
1 pt.
- 28 A B C D
1 pt.
- 29 A B C D
1 pt.
- 30 A B C D
1 pt.
- 31 A B C D
1 pt.
- 32 A B C D
1 pt.
- 33 A B C D
1 pt.
- 34 A B C D
1 pt.
- 35 A B C D
1 pt.
- 36 A B C D
1 pt.
- 37 A B C D
1 pt.
- 38 A B C D
1 pt.

- 39** A B C D
1 pt.
- 40** A B C D
1 pt.
- 41** A B C D
1 pt.
- 42** A B C D
1 pt.
- 43** A B C D
1 pt.
- 44** A B C D
1 pt.
- 45** A B C D
1 pt.
- 46** A B C D
1 pt.
- 47** A B C D
1 pt.
- 48** A B C D
1 pt.
- 49** A B C D
1 pt.
- 50** A B C D
1 pt.

Dit is het einde van de toets.

Uitwerking van het antwoord

- | | | | |
|-------|---|-------|---|
| 1. | D | 21. | B |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 2. | D | 22. | A |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 3. | A | 23. | C |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 4. | A | 24. | B |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 5. | B | 25. | C |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 6. | B | 26. | B |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 7. | A | 27. | D |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 8. | B | 28. | B |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 9. | A | 29. | B |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 10. | D | 30. | C |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 11. | C | 31. | A |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 12. | A | 32. | A |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 13. | B | 33. | B |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 14. | B | 34. | C |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 15. | B | 35. | B |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 16. | D | 36. | C |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 17. | A | 37. | C |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 18. | B | 38. | D |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 19. | A | 39. | D |
| 1 pt. | | 1 pt. | |
| 20. | D | 40. | D |
| 1 pt. | | 1 pt. | |

41. D
1 pt.

42. D
1 pt.

43. B
1 pt.

44. D
1 pt.

45. D
1 pt.

46. C
1 pt.

47. C
1 pt.

48. D
1 pt.

49. C
1 pt.

50. B
1 pt.

Cesuur

Behaalde punten	Cijfer
50	10
49	10
48	9
47	9
46	9
45	9
44	8
43	8
42	8
41	7
40	7
39	7
38	6
37	6
36	6
35	6
34	5
33	5
32	5
31	5
30	5
29	5
28	5
27	4
26	4
25	4
24	4
23	4
22	4
21	4
20	4
19	3
18	3

17	3
16	3
15	3
14	3
13	3
12	3
11	2
10	2
9	2
8	2
7	2
6	2
5	2
4	2
3	1
2	1
1	1
0	1

