

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

**2 Wat wordt bedoeld met de Dietary History methode?**

- a. 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.
- 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 eetdagboek noteert de cliënt 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. Orthorexia Nervosa.
- b. Anorexia Nervosa.
- c. Boulimia Nervosa.
- d. Anorexia Athletica.

**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 gaan daarna o.a. ter compensatie zeer streng sporten.
- d. Zij hebben regelmatig eetbuien en gebruiken daarna o.a. laxeermiddelen ter compensatie.

- 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. 55%.
  - b. 48,8 kg.
  - c. 35%.
  - d. 41,2 kg.
- 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 dikke darm.
  - b. De maag.
  - c. De dunne darm.
  - d. De mond.
- 8 Het voedsel komt van uit de maag terecht in de darm. Hoe heet dit eerste deel van de darm?**
- a. Duodenum.
  - b. Jejunum.
  - c. Colon.
  - d. Ileum.

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

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

**12 Wat voor soort koolhydraat is rietsuiker?**

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

- 13 Waar zijn vetten (triglyceriden) uit opgebouwd?**
- a. 3 deeltjes vetzuur en 3 deeltjes glycerol.
  - b. 3 deeltjes glycerol gekoppeld aan 1 vetzuur.
  - c. 3 vetzuren gekoppeld aan 1 deeltje glycerol.
  - d. 1 deel glycerol en 1 deel vetzuur.
- 14 Welk van onderstaande beweringen over de opbouw van eiwitten is waar?**
- a. Eiwitten zijn opgebouwd uit Co<sub>2</sub> en stikstof.
  - b. Eiwitten zijn opgebouwd uit glycogeenketens.
  - c. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren.
  - d. Eiwitten zijn opgebouwd uit glycerol en stikstof.
- 15 Welk van onderstaande beweringen over adrenaline is waar?**
- a. Adrenaline verhoogt de stofwisseling.
  - b. Adrenaline zorgt voor de groei.
  - c. Adrenaline verhoogt de productie van ghreline.
  - d. Adrenaline maakt glucose uit aminozuren vrij.
- 16 Welke bewering is juist over leptine?**
- a. Leptine werkt eetlustopwekkend.
  - b. Leptine informeert de hersenen over de hoeveelheid vet in het lichaam.
  - c. Leptine wordt afgescheiden door de maagwand.
  - d. Leptine is een hormoon.
- 17 Wat is waar over de term essentiële voedingsstof?**
- a. Een essentiële voedingsstof bevat voldoende vitamines en mineralen.
  - b. Een essentiële voedingsstof wordt door het lichaam gemaakt.
  - c. Een essentiële voedingsstof kan niet door het lichaam gemaakt worden.
  - d. Een essentiële voedingsstof kan door het lichaam gemaakt worden en als het nodig is uit de voeding gehaald worden.

**18 Wat is een van de functies van insuline?**

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

**19 Welke van onderstaande elementen is een onderdeel van insuline?**

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

**20 Welke vitamine bevat 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. Veganisten.
- b. Rokers.
- c. Topsporters.
- d. Alcoholisten.

**23 Welke van onderstaande voedingsmiddelen bevatten Vitamine B12?**

- a. Groente en fruit.
- b. Boter en olie.
- c. Graanproducten.
- d. Melk en melkproducten.

**24 Hoe noemt men een overschot aan vitaminen?**

- a. Hypovitaminose.
- b. Primaire vitaminose.
- c. Hypervitaminose.
- d. Vitaminedeficiëntie.

**25 In welke voedingsmiddelen komen dierlijke eiwitten voor?**

- a. Eieren, linzen en tarwe.
- b. Vlees, peulvruchten en noten.
- c. Granen, sojabonen en melk.
- d. Vis, eieren en kwark.

**26 Welke van onderstaande beweringen is juist?**

- a. Enzymen zijn nutriënten, co-enzymen zijn eiwitten.
- b. Enzymen en co-enzymen zijn beiden vitaminen.
- c. Enzymen zijn katalysatoren, co-enzymen kunnen metalen zijn zoals ijzer.
- d. Enzymen en co-enzymen veranderen van samenstelling door de spijsvertering.

**27 Wat hebben lecithine en cholesterol met elkaar gemeen?**

- a. Deze stoffen hebben niets met elkaar gemeen.
- b. Het zijn beide onder andere bouwstoffen voor het zenuwweefsel.
- c. Het zijn beide vetachtige stoffen en daardoor heel slecht voor het lichaam.
- d. Het zijn beide emulgatoren en daardoor niet in water oplosbaar.

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



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

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

- a. Eet niet meer dan 5 mg cholesterol per dag.
- b. Transvetten mogen maximaal 10% van de dagelijkse hoeveelheid vet beslaan.
- c. Maximaal 1% van de totale energie mag bestaan uit transvet.
- d. Eet zoveel mogelijk meervoudig onverzadigde vetzuren.

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

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

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

- 36 Waar wordt vitamine B12 opgenomen in ons lichaam?**
- a. In de dunne darm.
  - b. In de mond.
  - c. In de maag.
  - d. In de dikke darm.
- 37 Welk van onderstaande categorieën heeft dezelfde aanbevolen portie zuivel aan als die van een zwangere vrouw volgens de richtlijnen Schijf van Vijf?**
- a. Een jongen met de leeftijd 14-18 jaar.
  - b. Een man of vrouw met de leeftijd 70 jaar en ouder.
  - c. Een vrouw met de leeftijd 19-50 jaar.
  - d. Een jongen of meisje met de leeftijd 2-3 jaar.
- 38 Meneer Waardenburg is 35 jaar en heeft overgewicht. Hij komt bij de beroepsbeoefenaar. Meneer heeft een BMI van 26,8 en zijn energieopname is 2500 kcal per dag. Hoeveel gram eiwit consumeert meneer Waardenburg als zijn energieopname 15 en% eiwit bevat?**
- a. 42 gram
  - b. 54 gram.
  - c. 68 gram.
  - d. 94 gram.
- 39 Een banaan bevat 86 kilocalorieën. Hoeveel kilojoule bevat de banaan afgerond?**
- a. 351 kilojoule.
  - b. 361 kilojoule.
  - c. 372 kilojoule.
  - d. 388 kilojoule.

- 40 De cliënt van 86 kg heeft een voedingsadvies gekregen met 160 gram eiwit. Zijn totale energieopname bedraagt 2200 kcal. Hoeveel energie% eiwit bedraagt dit advies?**
- a. 3,5 energie% eiwit.
  - b. 6,5 energie% eiwit.
  - c. 15,6 energie% eiwit.
  - d. 29,1 energie% eiwit.
- 41 Welk doel is SMART geformuleerd?**
- a. In een week tijd wil ik 5 kg zijn afgevallen.
  - b. In 12 maanden tijd ben ik 24 kilogram afgevallen.
  - c. In 5 maanden tijd ben ik op mijn streefgewicht.
  - d. In 1 maand tijd wil ik 10 kg zijn 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. Actiefase.
  - b. Voorbereiding.
  - c. Terugvalfase.
  - d. Gedragsbehoud.
- 43 Voor welk soort cliënten is een regisserende communicatie stijl vooral geschikt?**
- a. Voor cliënten die moeite hebben om veranderingen in hun levensstijl aan te brengen en weinig zelfvertrouwen hebben.
  - b. Voor cliënten die de neiging hebben de kantjes eraf te lopen.
  - c. Voor cliënten die al heel ervaren zijn en al langere tijd in de praktijk komen.
  - d. Voor cliënten die erg gevoelig zijn voor sfeer en zichzelf snel de schuld geven.

- 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 bewondert de cliënt dat hij naar de afspraak is gekomen.
  - b. De beroepsbeoefenaar bespreekt wat de cliënt bedoelt met 'het is niet goed gegaan', en past, indien nodig, het begeleidingsplan aan.
  - c. De beroepsbeoefenaar condoleert en toont empathie. Zij vraagt na wat de cliënt nu verder wil met de begeleiding.
  - d. De beroepsbeoefenaar vraagt wie er is overleden om in te schatten hoeveel invloed dit heeft op het eetpatroon.
- 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. Zij wil tevens naar de sportschool. Deze vrouw wil graag haar buikomvang verminderen. Welk advies geeft de beroepsbeoefenaar haar naast het aanpassen van de voeding?**
- a. Gebruik maken van een warmte cabine.
  - b. Detoxen.
  - c. Starten met bewegen.
  - d. Specifieke oefeningen voor de buikspieren.
- 46 Op een etiket kunnen verschillende claims of termen staan. Welke van de onderstaande alternatieven is juist?**
- a. De term 'light' betekent altijd dat een product 30% minder calorieën bevat.
  - b. De term 'sap' mag zomaar gebruikt worden op een verpakking.
  - c. 'Vers' is een beschermde term die niet zomaar op een verpakking vermeld mag worden.
  - d. Voor het gebruik van claims op een verpakking zoals 'vezelrijk' of 'light', zijn wettelijke regels.
- 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 hoeveelheid cafeïne per kop.
  - b. De beroepsbeoefenaar vraagt naar de frequentie per week.
  - c. De beroepsbeoefenaar vraagt naar de wijze van bereiding.
  - d. De beroepsbeoefenaar vraagt naar de grootte van de koppen.

- 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 voor vis is om 1 x per week 100 gram vis te eten.
  - b. Het advies is om geen visconserven te eten om de overbevissing te beperken.
  - 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:		Handtekening:
Datum:	- -	Geboortedatum:
	- -	
Examenperiode: Proefexamens 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.

## Correctiemodel

---

1. D  
1 pt.

2. D  
1 pt.

3. B  
1 pt.

4. A  
1 pt.

5. B  
1 pt.

6. B  
1 pt.

7. C  
1 pt.

8. A  
1 pt.

9. C  
1 pt.

10. D  
1 pt.

11. A  
1 pt.

12. C  
1 pt.

13. C  
1 pt.

14. C  
1 pt.

15. D  
1 pt.

16. D  
1 pt.

17. C  
1 pt.

18. B  
1 pt.

19. B  
1 pt.

20. D  
1 pt.

21. B  
1 pt.

22. B  
1 pt.

23. D  
1 pt.

24. C  
1 pt.

25. D  
1 pt.

26. C  
1 pt.

27. B  
1 pt.

28. C  
1 pt.

29. C  
1 pt.

30. B  
1 pt.

31. C  
1 pt.

32. D  
1 pt.

33. C  
1 pt.

34. A  
1 pt.

35. D  
1 pt.

36. A  
1 pt.

37. C  
1 pt.

38. D  
1 pt.

39. B  
1 pt.

40. D  
1 pt.



**41.** B  
1 pt.

**42.** D  
1 pt.

**43.** B  
1 pt.

**44.** B  
1 pt.

**45.** C  
1 pt.

**46.** D  
1 pt.

**47.** C  
1 pt.

**48.** D  
1 pt.

**49.** C  
1 pt.

**50.** A  
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

