



**Cambridge Assessment International Education**  
Cambridge International General Certificate of Secondary Education

---

**FIRST LANGUAGE DUTCH**

**0503/01**

Paper 1 Reading

**May/June 2019**

INSERT

**2 hours**

---



**READ THESE INSTRUCTIONS FIRST**

This Insert contains the reading passages for use with the Question Paper.

You may annotate this Insert and use the blank spaces for planning. This Insert is **not** assessed by the Examiner.

**LEES EERST DE VOLGENDE INSTRUCTIES**

Dit tekstboekje bevat de leesteksten die bij het examen horen.

Je mag aantekeningen maken in het tekstboekje en de open ruimtes erin gebruiken om antwoorden in het klad op te schrijven. Het tekstboekje wordt echter **niet** beoordeeld door de examinerator.

---

This document consists of **5** printed pages and **3** blank pages.

Lees tekst A en beantwoord vraag 1 in je vragenboekje.

## TEKST A

### De dikmakende samenleving

Nederland wordt steeds dikker. Ruim één op de tien volwassenen heeft last van ernstig overgewicht (obesitas) en ook het aantal te dikke kinderen groeit. De ziekmakende gevolgen van overgewicht zoals suikerziekte, sommige vormen van kanker en depressie maken het tot één van de grootste bedreigingen voor de volksgezondheid en daarmee voor onze samenleving.

De aandacht voor het probleem groeit gelukkig ook, maar we weten niet goed hoe we de dreigende epidemie van mensen die te zwaar zijn, tegen kunnen houden. Helpt een 'vettax' – een belasting op ongezond voedsel? Moeten we frisdrankautomaten uit school bannen? Dergelijke 'oplossingen' worden vaak in het debat naar voren gebracht, maar we missen de kennis om zeker te weten of zulke maatregelen doeltreffend zijn. 5

Bovendien zijn we het niet eens over wíe nu eigenlijk precies wáár verantwoordelijk voor is. Vaak hoor je dat de consument zelf in de eerste plaats verantwoordelijk is voor zijn (ongezonde) eet- en leefpatroon. Hij kiest en koopt toch zelf wat hij eet? Anderen wijzen met een beschuldigende vinger naar de voedingsindustrie of ze vinden dat de overheid faalt. 10

Overgewicht is het resultaat van te veel eten en te weinig bewegen. Het menselijk lichaam zet energie die het niet verbruikt, om in vet. Duizenden jaren lang was dat noodzakelijk om te overleven. In tijden van voedseltekort beschikt het lichaam dan immers over een reservevoorraad. Maar nu is er sprake van permanente overvloed, en we eten tot we erbij neervallen. 15

Waarom vinden we het toch zo moeilijk om niet meer te eten dan we nodig hebben? Hiervoor is niet één oorzaak aan te wijzen. Ons eet- en leefpatroon wordt bepaald door culturele eetgewoonten, door het voedingsaanbod in winkels, door inkomen, door opleiding en door de tijd die we besteden aan maaltijdbereiding. 20

We hebben ons de laatste 20 jaar langzamerhand gerealiseerd dat we voor de aanpak van overgewicht niet alleen naar het gedrag van het individu moeten kijken, maar ook naar zijn leefomgeving. Al in 2003 stelde de Wereldgezondheidsorganisatie dat we in een 'obesogene' omgeving leven: een omgeving die ongezonde eet- en leefpatronen bevordert en daardoor bijdraagt aan het ontstaan van overgewicht. 25

De voedingsindustrie speelt bijvoorbeeld een belangrijke rol in het produceren van ongezond voedsel. Jarenlang was er een eenzijdig aanbod van producten met veel vet en suiker in snackbars, kantines en benzinstations. De afgelopen decennia is daardoor een koop- en eetomgeving ontstaan die consumenten voortdurend verleidt tot (te) zout, (te) zoet en (te) vet eten. Pas de laatste jaren is daar verandering in gekomen. 30

Ook om een tweede reden kan het individu niet alleen de schuld krijgen voor het probleem van overgewicht. In onze samenleving gaan we zittend door het leven. Door de mechanisering en automatisering komt zware lichamelijke arbeid nauwelijks meer voor. We gaan vaker met de auto naar ons werk, brengen met diezelfde auto even snel de kinderen naar school – het verkeer is ook veel te onveilig geworden om ze te laten fietsen – en slijten ieder jaar weer meer uren achter de televisie en computer. Terwijl onze energiebehoefte drastisch is afgenomen, zijn we niet minder gaan eten. En het is maar de vraag of dat ene uurtje sport of fitness in de week voldoende tegenwicht biedt. 35 40

Er is een luilekkerland ontstaan waarin alles lijkt te draaien om gemak en consumeren – en het liefst een combinatie van die twee. Consumenten staan voortdurend bloot aan steeds verfijndere reclame- en marketingmethoden en de verleidingen van een overweldigend voedingsaanbod. Het is belangrijker dan ooit dat we ons matigen en actief blijven, maar daar hebben we hulp bij nodig. Bijvoorbeeld door de aanleg van voldoende trapveldjes, lespakketten op school die kinderen weerbaar maken tegen de commerciële druk van reclamecampagnes óf gewoon door eerlijke productinformatie.

45

Lees tekst B en beantwoord vraag 2 in je vragenboekje.

## TEKST B

### Zeur niet over gewicht!

Vorige maand deden voedingswetenschappers een oproep aan gemeenten om de invasie van fastfoodketens te stoppen. Ze schetsen een somber beeld van een omgeving die ons steeds slimmer verleidt tot het eten van ongezond voedsel. Kort daarop lazen we in de krant een oproep van een huisarts die haar collega's vraagt om voortaan groente voor te schrijven in plaats van medicijnen – een oproep die begint met de onheilspellende zin: 'Nederland is ziek en zwaar'. Zo'n oproep klinkt sympathiek, maar klopt niet en kan soms zelfs schadelijk zijn. 5

Overgewicht en diabetes-type-II zijn aandoeningen die voornamelijk veroorzaakt worden door onze manier van leven. Die manier van leven ontstaat niet zomaar; we worden er naartoe geleid door alles wat we zien in onze obesogene samenleving. We zien overal fastfoodrestaurants waar je lekker vet kunt eten. Op grote stations is het gemakkelijker om eten te kopen dan een treinkaartje. In gebouwen zijn trappen weggestopt en staan liften centraal. We zitten de hele dag: in de auto, achter het bureau, op de bank. We halen via handige apps de boodschappen en andere producten in huis en we onderhouden er onze sociale contacten mee. 10

Nog bepalender is misschien wel de cultuur in onze samenleving waarin mensen het niet erg vinden om dik te zijn. In zo'n cultuur betekent gezondheid niet 'zo oud mogelijk worden', maar 'plezier in het leven kunnen hebben'. 15

Mijn stelling is dat we deze samenleving niet *kunnen* en dus ook niet moeten *willen* veranderen.

Vijf redenen.

Ten eerste werkt het niet. Er zijn veel mensen dik. Dat is al decennia zo. Sterker nog: steeds meer mensen worden steeds dikker. En al die jaren van oproepen doen en campagnes voeren, hebben het tij niet kunnen keren. 20

Ten tweede stigmatiseren al die oproepen en campagnes. Daarmee zeggen ze eigenlijk dat je huidige gewicht niet goed is vanwege jouw verkeerde voedingskeuzes (lees: jouw gedrag).

Ten derde begrijpen we elkaar toch niet. Kan een huisarts zich inleven in een patiënt die helemaal geen groente lust? Kan een voedingswetenschapper zich voorstellen dat er mensen zijn die hun dik-zijn helemaal geen probleem vinden en zichzelf niet als patiënt zien? 25

Een vierde punt is dat voeding niet zozeer met calorieën te maken heeft, maar meer met onze cultuur. 'Zomaar' minder pizza eten gaat niet, omdat die pizza alles met cultuur te maken heeft. Niemand haalt het in Nederland in zijn hoofd om hondenvlees te eten, terwijl de voedingswaarde ervan misschien wel beter is dan die van biefstuk. Hoe wij naar voeding kijken, hoe wij erover denken en ermee omgaan, is diep verankerd in onze cultuur, normen en waarden. Een pizza is dus niet alleen een pizza, het is ook de gewoonte er op zaterdag één te bestellen, de televisie aan te zetten en een filmpje te kijken. Het is hoe je bent opgevoed, het is de smaak (misschien niet eens heel lekker maar wel vertrouwd), het is cultuur. 30

En mijn laatste punt: als je niet eet, ga je dood. Dat is het verschil met roken: roken kun je afzweren, eten niet. Het is een van de redenen waarom anti-rookcampagnes uiteindelijk wel enig effect hebben en gezonder-eten-campagnes veel minder. Mensen worden telkens, diverse malen per dag, geconfronteerd met eten en moeten altijd, hun leven lang, afwegingen blijven maken tussen de verleidingen van eten en de noodzaak van eten. 35

De conclusie van dit artikel is een oproep. Zeur niet over gewicht! Laten we ons realiseren dat zoals regen bij Nederland hoort, dik-zijn een deel is van onze obesogene samenleving. Laten we ons eens verplaatsen in onze medemens. Laten we bereid zijn van hen te leren en dus onze eigen uitgangspunten ter discussie te stellen.

40



**BLANK PAGE**

**BLANK PAGE**

---

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at [www.cambridgeinternational.org](http://www.cambridgeinternational.org) after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of the Cambridge Assessment Group. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which itself is a department of the University of Cambridge.