

Tekstboekje VMBO-GL en TL  
**2004**

tijdvak 2  
woensdag 23 juni  
13.30 – 15.30 uur

**NEDERLANDS LEESVAARDIGHEID CSE GL EN TL**

**NEDERLANDS LEESVAARDIGHEID VBO-MAVO-D**

1 Uit een onderzoek onder werkende jongeren blijkt dat zij gemiddeld een schuld hebben van 1.500 euro en dat 28% van de groep tussen 21 en 24 jaar wel eens schulden heeft, die de 5.000 euro overstijgen. 5 Wijsheid komt blijkbaar met de jaren, want onder de 65-plussers is slechts bij zo'n 2% sprake van problematische schulden. Die komen tot uiting in forse betalingsachterstanden en schuldregelingen. Dat percentage valt nogal op, want bij ouderen is sprake van vaste kosten die veel jongeren nauwelijks hebben.

2 Nog een tegenstelling tussen jong en 15 oud: waar ouderen vaak gebukt gaan onder hun schulden, daar lappen de meeste jongeren die aan hun laars. Tot hun verdediging kan worden aangevoerd dat de verleidingen groot zijn. Het wordt hun erg gemakkelijk gemaakt om op krediet te kopen 20 en daardoor meer uit te geven dan er is.

3 De treurige resultaten van het onderzoek geven aan dat het tijd is om aan de noodrem te trekken. Verschillende dingen zijn nodig. In onze welvaartsmaatschappij moeten we kinderen weer leren hoe ze met geld moeten omgaan. Dat je een euro maar één keer kunt uitgeven. Op de scholen zouden deskundigen budgettrainingen moeten gaan geven. In het voortgezet onderwijs gebeurt dit soms wel, 30 maar de vraag is of dat voldoende is.

4 Bovendien: wie ondersteunt bij de opvoeding van de kinderen eigenlijk de ouders, van wie sommigen zelf niet voldoende vaardigheid hebben om met geld om te gaan? Met geld omgaan is toch ook een zaak van verantwoordelijkheid en behoedzaamheid, van normen en waarden.

5 40 Hoeveel kinderen sparen er eigenlijk nog vandaag de dag? En leren daardoor de vreugde kennen iets moois te kunnen aanschaffen waarvoor je eerst moeite hebt moeten doen? Waarvoor je je iets hebt moeten ontzeggen? Of hebben we inmiddels alle jeugdspaarregelingen al afgeschaffd? Bij de presentatie van het Nibud-onderzoek werd de suggestie gedaan een spaarregeling te introduceren 50 waarbij de overheid de jongeren na een

aantal jaren sparen een bonus als beloning geeft.

6 Omdat ze er zelf vaak niet meer uitkomen, doen jongeren steeds vaker een beroep op schuldhulp. Het komt echter regelmatig voor dat schuldeisers niet willen meewerken aan schuldsaneringen. Zij wachten liever tot de jongeren hun schulden kunnen aflossen, dankzij de eerste 55 baan bijvoorbeeld. Dat is dan een hard gelag. Het werkt bepaald niet motiverend dat je je eerstverdiende geld naar allerlei schuldeisers moet brengen. Ook vormt dat vaak een drempel bij het aanvaarden van betaald werk. 60 65

7 Toch hoeven schulden van jongeren niet uitzichtloos te zijn, zoals blijkt uit projecten in onder meer Rotterdam, waarbij met succes de helpende hand wordt geboden. Dat is voldoende reden waarom zij navolging verdienen. Het project 'Jongeren en Schulden' in Rotterdam richt zich op jongeren die als gevolg van hun financiële problemen extra moeite hebben bij het vinden van werk en huisvesting. In een gecombineerde aanpak worden deze problemen ter hand genomen, waardoor betaald werk weer binnen bereik komt. De behoefte aan deze vorm van hulp blijkt zo groot, dat er een wachtlijst is van drie maanden. 70 75 80

8 Andere steden kennen een centraal aanmeldingspunt voor hulpverlening aan jongeren, waarbij intensieve budgetbegeleiding uitkomst biedt. Door samenwerking met woningbouwverenigingen kunnen huurachterstanden snel worden gesignaleerd.

9 Vooral jongeren die op kamers wonen, hebben intensieve voorlichting nodig bij het aanleren van een verantwoord uitgavenpatroon. Belangrijk is ook het project waarbij werkende jongeren met een gesubsidieerde baan een paar uur per week langer werken. Zodoende kunnen zij sneller uit de schulden komen. 90 95

10 Een deel van de financiële problemen ontstaat door de reclame die kredietinstellingen en banken maken. Sommige jongeren zijn daarvoor extra gevoelig, vooral als hun vriendjes wel een scooter en een mo- 100

biele telefoon hebben, waarmee zij hun status bewijzen. Het is te gemakkelijk om alleen maar de jongeren zelf als schuldigen aan te wijzen als het gaat om problematische schulden. Ook kredietverleners en banken spelen hierbij een rol.

11 Het is nog steeds geen enkel probleem om bij verschillende mobiele-telefoonbedrijven een abonnement af te sluiten met de mogelijkheid om rood te staan. Er is een Bureau Krediet Registratie

dat alle officiële leningen registreert, maar dit soort zaken niet. Ook het rood staan van veel jongeren op verscheidene bankrekeningen wordt niet geregistreerd.

12 Dat zou anders moeten. Want het mag niet zo zijn dat bedrijven bij het tegengaan van schulden bij jongeren hun verantwoordelijkheid ontlopen. Anders kunnen jongeren in problemen terechtkomen die hun het uitzicht op een volwaardige toekomst ontnemen.

*naar een ingezonden stuk van Saskia Noorman-den Uyl, Tweede-kamerlid voor de Partij van de Arbeid en Matthijs van Muijlen, gemeenteraadslid voor de Partij van de Arbeid in Rotterdam uit de rubriek 'Podium' in 'de Volkskrant', september 2002*

1 “Een beetje van jezelf en een beetje  
van Maggi. Dit voedingsmerk nam tien jaar  
geleden bij een aantal mensen een deel  
van de ‘zelfgemaakte’ soep voor z’n reke-  
5 ning, maar nu kookt bijna niemand meer  
helemaal zelf”, zegt Jan-Willem Grievink,  
voedingsdeskundige. Groenten liggen  
voorgesneden en gewassen in het koelvak  
van de supermarkt, naast vers geperst si-  
10 naasappelsap en voorgedraaide gehaktbal-  
len, vacuümvers verpakt, compleet met jus.  
Het uiterste voorbeeld hiervan is de kant-  
en-klaarmaaltijd, met vlees en verse groen-  
ten, die slechts zes minuten voorberei-  
15 dingstijd in de magnetron vereist.

2 Supermarkten denken niet meer in  
termen van aardappels-groenten-vlees,  
maar in panklare ingrediënten, zoals voor-  
gesneden groenten. Verder zijn er kant-en-  
20 klaarmaaltijden die alleen hoeven te wor-  
den opgewarmd. En er zijn producten die  
zonder verdere voorbereiding direct worden  
geconsumeerd, zoals belegde sandwiches  
of zelfs complete warme maaltijden van de  
25 huiskok.

3 Hiermee is een revolutie begonnen die  
eindigt bij de ‘zelfdenkende’ koelkast en het  
nieuwbouwhuis waarin helemaal geen keu-  
ken meer wordt ingebouwd. Dat is het ein-  
30 de van het tijdperk waarin de consument  
zijn eigen maaltijd bereidt.

4 “Binnen enkele jaren kan 40 procent  
van de Nederlandse huishoudens niet meer  
koken”, voorspelt Paul Havinga van Albert  
35 Heijn. “En binnen vijftien jaar besteden  
consumenten evenveel geld aan buitens-  
huis of kant-en-klaar eten als ze nu uitge-  
ven aan producten om zelf mee te koken.”

5 Hans van Trijp, hoogleraar consumen-  
tengedrag, gaat ervan uit dat de ommekeer  
40 zich nog veel sneller aandient: “Mensen  
gebruiken nog maar twee tot vijf bestand-  
delen waarmee ze een hele maaltijd berei-  
den. Echt koken zoals je moeder dat vroe-  
45 ger deed, doet niemand meer.”

6 De oorzaak van de revolutie in koken  
en eten is de verandering van de Neder-  
landse samenleving waarbij de mensen  
steeds meer op zichzelf komen te staan. Dit  
50 verschijnsel wordt wel aangeduid met het

woord ‘individualisering’. Door het stijgend  
aantal tweeverdieners, alleenstaanden en  
gebroken gezinnen verpakken fabrikanten  
voedingsmiddelen in toenemende mate in  
55 kleine porties. Doordat mensen steeds  
meer onderweg zijn en doordat tweever-  
dieners met kinderen steeds minder tijd  
hebben, is die verpakking steeds meer ge-  
richt op snelle consumptie voor direct ge-  
bruik. Daarom wordt salade verpakt met  
60 een vorkje en wordt de populaire ‘snoep-  
groente’ – wat worteltjes, radijs, cherryto-  
maatjes of minipaprika – verpakt in een  
heuse snoepzak.

7 65 Mensen kopen tijd door gemak. Ge-  
maksvoeding is, net als de werkster en de  
kinderoppas, een manier om tijd te kopen.  
Stonden mensen na de Tweede Wereldoor-  
log nog gemiddeld twee uur in de keuken  
70 om te koken, nu is dat nog twintig minuten.  
En in 2007 zal dat gemiddelde dalen naar  
achttien minuten per maaltijd.

8 Tijdwinst is voor veel consumenten  
zelfs belangrijker geworden dan de prijs.  
75 Onderzoek toont aan dat nog slechts 21  
procent van de Nederlanders, en met name  
ouderen, een boodschappenlijstje schrijft.  
Andere klanten besluiten pas in de winkel  
wat ze gaan kopen. Zij laten zich daar ook  
80 leiden door de factor ‘tijd’. Zo worden gratis  
receptkaarten niet uitgezocht op basis van  
prijs of ‘lekkere trek’, maar op ‘het klokje  
dat aangeeft hoe lang de bereiding duurt’,  
weet men bij Albert Heijn.

9 85 Het Centraal Bureau voor de Levens-  
middelenhandel voorspelt dat de verkoop  
van onbewerkte ingrediënten om mee te  
koken, zoals ongeschilde aardappelen en  
hele groenten, in 2006 nog slechts 37 pro-  
90 cent zal zijn van de totale boodschappen.  
In 2001 was dat nog 55 procent. Hierte-  
genover staat een sterke stijging van de  
verkoop van panklare ingrediënten en kant-  
en-klaarmaaltijden.

10 95 Koelverse maaltijden zijn verreweg het  
populairst. “Die forse stijging van koelverse  
producten gaat ten koste van slaggers, bak-  
kers en de horeca”, stelt Jan-Willem Grie-  
vink. “Dankzij de verbeterde technologie is  
100 een kant-en-klaarmaaltijd lekkerder en ver-

ser geworden. De supermarkt heeft de strijd tegen voedingsspecialisten dan ook ruimschoots gewonnen. Bepaalde vroeger de voedingsindustrie wat de mensen aten, nu bepalen de consumenten wat de voedingsindustrie op de markt brengt.”

11 “Toch zullen de ouderwetse kookingrediënten niet verdwijnen”, meent Grievink. Koken verandert volgens hem van 110 dagelijkse noodzaak naar bijzondere gebeurtenis. “Vergelijk het met bezoek aan het pretpark: mensen gaan zelf koken voor de lol, voor gasten, in het weekend. Ze gebruiken half afgebakken maaltijdcomponenten en denken dan dat ze zelf hebben ge-

kookt. Zij kopen dure keukens, met alles erop en eraan, die maar eens in de maand worden gebruikt. Puur voor de lol.”

12 Ook de keukenindustrie speelt op de 120 veranderingen in. Inmiddels heeft 78 procent van de Nederlandse huishoudens een magnetron. Dat zal bijna 100 procent worden, verwacht keukenfabrikant Atag. Het bedrijf denkt samen met voedingsmiddelenfabrikant Unilever na over de keuken van de toekomst, met computergestuurde keukenapparatuur die zelf *online* bij de supermarkt meldt dat de voorraad moet worden bijgevuld.

*naar een artikel van Wil Thijssen  
de Volkskrant, oktober 2002*



**OP EEN GELEIDEHOND KUN JE BLIND VERTROUWEN**

STEUN HET KNGF. GIRO 275400 AMSTELVEEN  KNGF

[www.geleidehond.nl](http://www.geleidehond.nl)

## TEKST 4 VETTE VERLEIDERS

1 *Een schoolkantine die alleen maar  
koek en tosti's verkoopt, is verleden tijd.  
Steeds meer scholen besteden het beheer  
van de kantine uit aan een cateraar<sup>1)</sup>, die  
5 *winst wil maken en daarom zijn gezonde  
producten aanvult met 'vette verleiders'.  
Het Voedingscentrum in Den Haag, dat  
namens de overheid voorlichting geeft en  
onderzoek doet, heeft zich erbij neergelegd  
10 dat deze ontwikkeling niet meer te keren is,  
maar wil wel dat scholen kiezen voor de  
meest 'gezonde' snacks.**

2 Shoarmarollen, frikadellen, gehaktbal-  
len en kaascroissants behoren tot het ge-  
15 wone assortiment in bedrijfsrestaurants.  
Maar moet je ze ook verkopen op de mid-  
delbare school? Ja, vinden veel scholen.  
"Als wij het niet doen, halen de leerlingen  
ze wel in de snackbar. Zo houden wij ze tij-  
20 dens de pauzes van de straat." Aan het  
woord is Kees Drayer, kantinebeheerder  
van het Amsterdamse Sint-Nicolaaslyceum.  
Twintig jaar geleden begon hij met de ver-  
koop van koffie en gevulde koeken. Maar er  
25 kwam al snel meer op zijn toonbank. Dra-  
yer: "De toenmalige rector was heel streng.  
Als er gevulde koeken werden verkocht,  
dan mochten er niet ook nog rondo's wor-  
den aangeboden. In 1982 hebben de leer-  
30 lingen gestaakt, omdat er geen cola mocht  
worden geschonken. Gingen ze allemaal op  
het plein zitten." De leerlingen die twintig  
jaar later rond twaalf uur Drayers kantine  
binnenstromen, hebben niet alleen de be-  
35 schikking over een poolbiljart, tafelfootbal  
en een televisie met MTV, maar ook de  
keus uit een overdadig assortiment etens-  
waren. Drayer verkoopt alles waar de leer-  
lingen behoefte aan hebben, behalve patat.  
40 "Patat in de schoolkantine gaat te ver",  
vindt conrector Van Leeuwen. Van de con-  
rector mag er in de kantine een beter  
evenwicht komen tussen zoetigheid en ge-  
zonde dingen. "Van mij mag het aanbod tot  
45 de helft worden teruggebracht", aldus Van  
Leeuwen. Drayer denkt daar anders over:  
"Leerlingen hebben geld en willen vooral  
snacks en snoepgoed kopen. Als ik het niet

verkoop, dan gaan ze het toch elders ha-  
50 len. Ook al mogen ze het schoolterrein offi-  
cieel niet verlaten tijdens de pauze, ze  
doen het toch."

3 Het is kwart voor twaalf in de ochtend  
en Canan (16) zit net aan een patatje met  
55 mayonaise. Haar banaan en appel zitten  
nog in haar schooltas. "Ik doe dit anders  
nooit. Maar ik had haast en geen tijd om  
brood te smeren", zegt de mbo-leerlinge  
Toerisme. "Dat is waar hoor", zegt een  
60 klasgenote, die een blikje Red Bull uit de  
automaat trekt. Een tafeltje verderop zitten  
twee meiden aan de chips. Een derde  
groepje heeft grote zakken snoep op tafel  
liggen. Zitten we in een snackbar? Nee, het  
65 is de kantine van het Regiocollege Zaan-  
streek-Waterland in Zaandam. De vijf vesti-  
gingen van het Regiocollege hebben alle  
een kantine die niet onderdoet voor een  
gemiddelde bedrijfskantine. Na het toe-  
gangspoortje tref je eerst een verzameling  
70 gezonde broodjes en een fruitmand - tot  
kiwi's aan toe-, daarna stapels frikadellen,  
kroketten en goudgele frites; vervolgens  
gezonde schoolmelk, dan chips en snoep-  
goed en tussendoor het 'instant-soep-  
75 gebeuren', zoals kantinebaas Wilco de  
Waal het uitdrukt. "Melk kost dertig cent,  
daar verdienen we niets aan. Fruit is com-  
mercieel ook niet interessant. Kijk, voor een  
80 sinaasappel betaal ik veertig cent en krijg ik  
vijftig cent; een frikadell kost twintig cent en  
gaat weg voor een euro." De Waal vat het  
zo samen: "Als we geen snacks zouden  
verkopen, zou deze business niet interes-  
85 sant zijn."

4 Volgens het Voedingscentrum zou een  
middelbare scholier vijf boterhammen per  
dag moeten eten. In brood zitten veel voe-  
dingsstoffen en vezels. Voedingsdeskundi-  
90 ge Patricia Schutte ziet dan ook het liefst  
dubbele boterhammen de trommel ingaan;  
dat betekent meer brood en minder beleg.  
En frisdrank? Schutte: "Een magere yog-  
hurt drank kan helpen om aan de benodigde  
95 hoeveelheid zuivel te komen. Maar cola ...  
Kinderen die dat veel drinken, moeten ook

noot 1 bedrijf dat belegde broodjes en maaltijden levert

veel bewegen, anders worden ze echt te dik door al die suikers die in de frisdrank zitten.”

5 100 Een op de zeven kinderen is te dik, wijst onderzoek van het Voedingscentrum uit. Op jonge leeftijd veel (onverzadigd) vet eten, werkt later hart- en vaatziekten in de hand. Patricia Schutte: “Dan kun je wel  
105 stellen dat scholen, wat voeding betreft, in opvoedkundige zin niet goed bezig zijn.”

6 Maar zelfs het Voedingscentrum heeft zich erbij neergelegd dat leerlingen tóch wel snacks kopen. De tijd van bruin brood  
110 en een appel lijkt definitief voorbij. Daarom heeft het Voedingscentrum zich niet ten

doel gesteld om de snacks volledig uit de schoolkantine te weren. Het Centrum heeft momenteel een campagne over dit onderwerp op stapel staan die tot doel heeft de ‘minst slechte’ snacks de kantine in te krijgen. “Een broodje kroket hoeft niet slecht te zijn”, stelt Patricia Schutte. “Miniloempia’s, visburgers of minipizza’s bevatten niet veel verzadigde vetten en zijn dus beter dan bamiballen, worstenbroodjes, frikadellen en saucijzenbroodjes.” Schutte vindt dat een schoolkantine daarnaast wel fruit zou moeten verkopen. “Dat is echt een knelpunt.  
125 Kinderen zouden twee stuks fruit per dag moeten eten.”

*naar een artikel van Monique de Heer, Paul Kleis Jager en Edwin Kreulen  
Dagblad De Limburger, 18 december 2001*



## TEKST 5 SAMENVATTINGSOPDRACHT

### NACHTWERK

1 Drie miljoen Nederlanders werken  
soms of zelfs geregeld 's avonds en 's  
nachts. Voor verpleegkundigen, politie-  
agenten en metaalarbeiders hoort het er  
5 gewoon bij. Maar het aantal mensen in an-  
dere beroepen, dat buiten kantooruren  
werkt, neemt al jaren gestaag toe. Fabri-  
ken draaien vaker 's nachts door en dienst-  
verleners als kinderopvangcentra houden  
10 hun deuren ook na zonsondergang open.  
Om van al dat overwerk in de avonduren  
maar niet te spreken.

2 Toch zijn de avonden en de nachten  
niet de meest ideale momenten om te wer-  
15 ken. Uit onderzoeken van TNO Arbeid blijkt  
dat werknemers een groter risico lopen op  
geweld. Er is daarnaast een verhoogde  
kans op seksuele intimidatie. Doordat men-  
sen 's nachts minder alert zijn en de perso-  
20 nele bezetting meestal kleiner is, gebeuren  
er – vooral in de kleine uurtjes – relatief  
meer bedrijfsongelukken dan overdag. Bo-  
vendien lijdt het sociale leven van nachtelij-  
ke werkers vaak onder hun arbeidstijden.

3 25 TNO heeft ook duidelijk gemaakt dat  
er een relatie bestaat tussen afwijkende  
werktijden en gezondheidsproblemen.  
Mensen die 's nachts werken, structureel  
overwerken en weinig zeggenschap heb-  
30 ben over hun rooster, hebben grotere kans  
op gezondheidsklachten. Bij nachtwerkers  
ontstaan in de loop der jaren vaak proble-  
men met hun spijsvertering en chronische  
slaapklachten.

4 35 “Mensen zijn nu eenmaal dagdieren”,  
zegt John Klein Hesselink, onderzoeker en  
adviseur bij TNO Arbeid. “Ons lichaam is  
ingesteld op activiteiten overdag. 's Nachts  
werken kost meer energie en overdag rust  
40 je minder goed uit. Daarom mag je van de  
wet ook niet langer dan zeven nachten ach-  
ter elkaar werken.”

5 Maar de gezondheidsproblemen  
worden niet alleen veroorzaakt door werken  
45 in de nacht. Zo blijkt uit diverse onderzoe-  
ken dat mensen in ploegendienst er vaak  
ook een ongezonde levensstijl op na hou-  
den. Ze roken meer, krijgen te weinig be-  
weging en eten en slapen slecht. Met het

50 klimmen van de jaren kan deze levensstijl  
samen met bijvoorbeeld de verhoogde  
stress bij nachtwerkers ernstige klachten  
veroorzaken. Zo hebben ploegendienstwer-  
kers 40 procent meer kans op hart- en  
55 vaatziekten dan mensen die overdag wer-  
ken. Uit Deens onderzoek bleek vorig jaar  
nog dat vrouwen door nachtwerk een ver-  
hoogd risico lopen op borstkanker.

6 Zo gezien zou nachtwerk liever  
60 vandaag dan morgen moeten worden afge-  
schafft. Maar daarvan kan geen sprake zijn.  
Bovendien zijn er altijd wel mensen bereid  
om de aanslag op hun gezondheid en soci-  
ale leven te accepteren, omdat ze 's nachts  
65 werken nu eenmaal prettig vinden en de  
hoge loontoeslagen wel kunnen gebruiken.

7 “Enerzijds wil de FNV de leden niet  
verbieden 's nachts te werken”, zegt Louw  
Elzinga, bestuurder van de vakbond FNV  
70 Bouw. “Het levert hun veel geld op en ze  
passen er hun uitgavenpatroon op aan.  
Anderzijds moeten wij de mensen be-  
schermen tegen ongezond werk en dus  
moeten die toeslagen maar liever niet al te  
75 hoog worden.”

8 Ondertussen krijgt Robert Strijers veel  
werknemers op zijn spreekuur die door hun  
nachtelijke arbeid steeds slechter zijn gaan  
slapen. De neuroloog is hoofd van de poli-  
80 kliniek voor slaap-waakstoornissen van het  
VU-ziekenhuis in Amsterdam. “Ik schat dat  
een kwart van de patiënten hun slaapstoor-  
nis heeft te wijten aan ploegendiensten.  
Vaak heeft het te maken met het ouder  
85 worden en de duur van de ploegendienst.  
We proberen een ander rooster uit en be-  
kijken of lichttherapie en melatoninepillen  
werken. Helpt het allemaal niet, dan moet  
de werknemer zich afvragen of hij toch niet  
90 liever in de dagdienst gaat werken.”

9 De slaapproblemen zijn vaak moeilijk  
aan te kaarten bij werkgevers. Veel werk-  
gevers vinden dat de klagers maar zeuren.  
Maar de aandacht van bedrijfsartsen voor  
95 slaapproblemen onder werknemers neemt  
gelukkig wel toe. Niet zo vreemd ook. Want  
volgens een Amerikaanse schatting – Ne-  
derlandse cijfers zijn niet voorhanden –

100 brengt ploegendienst in de Verenigde Sta-  
ten vijftig miljard dollar aan extra kosten  
met zich mee door nachttoeslagen, hoger  
ziekteverzuim, meer ongevallen en vermin-  
derde productiviteit.

10 Nog dit jaar begint in Nederland een  
105 onderzoek naar de mogelijkheid om zo  
vroeg mogelijk in het dienstverband vast te  
stellen of iemand wel of niet tegen werken  
in ploegendienst is opgewassen.

*naar een artikel van Mirjam van Immerzeel  
de Volkskrant, 9 april 2002*