

Tekstboekje VBO-MAVO-C
2004

tijdvak 2
woensdag 23 juni
13.30 – 15.30 uur

NEDERLANDS LEESVAARDIGHEID C

TEKST 1 IEDER ZIJN SMAAK

Lees eerst de opdrachten in het opgavenboekje. Zoek daarna de antwoorden op in de tekst.

1 Vroeger at iedereen wat de pot schafte en moest hij alles even lekker vinden. Tegenwoordig houdt een goede gastvrouw er rekening mee dat smaken verschillen en zet ze niet automatisch steeds dezelfde maaltijden op tafel. En waarom zou ze ook? Er zijn wel tien redenen te noemen waarom niet iedereen alles even lekker vindt.

2 Tong vol papillen

10 Er zijn verschillende soorten smaakpapillen voor zoet, zuur, bitter en zout. Mensen verschillen aanzienlijk wat betreft het aantal smaakpapillen op de tong, op het gehemelte en in de keelholte.

3 15 Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat hoe groter het aantal smaakpapillen is, hoe gevoeliger een mens is voor smaakstoffen. Sommigen proeven heel snel, de zogenaamde 'superproevers', anderen proeven nauwelijks iets, de 'niet-proevers'. Daartussen zitten de 'proevers'. Grofweg kan de wereldbevolking worden ingedeeld in een kwart niet-proevers, een kwart superproevers en de helft proevers.

4 25 Waar komen die verschillen vandaan? Waarschijnlijk is deze gevoeligheid genetisch bepaald. Ook ras, geslacht en leeftijd spelen een rol. Aziaten bijvoorbeeld zijn superproevers. Van vrouwen is 35% superproever, van mannen slechts 15%. Het smaakvermogen neemt met de jaren af. Kinderen proeven veel beter dan ouderen.

5 Tasten met de mond

35 Bij het proeven van voedsel speelt de mond niet alleen een belangrijke rol, doordat hij smaakpapillen bevat, maar ook doordat hij alles wat binnenkomt kan aftasten. Dat tastgevoel is aangeboren en wordt van jongs af aan verfijnd. Kinderen steken van nature alles in hun mond en leren op die manier bepaalde voedingsmiddelen te waarderen of af te keuren.

6 De mond is ook belangrijk om te bepalen of het voedsel wel warm of koud genoeg is. Lauw bier smaakt niet, maar koude thee smaakt op een hete dag minstens zo lekker als warme.

7 Een scherpe neus

50 Het reukvermogen is van groot belang voor de smaak van voedsel. Geurstoffen komen niet alleen direct de neus binnen, maar ook via de mondholte. Hoe beter voedsel wordt gekauwd (met veel speeksel), des te meer geurstoffen er vrijkomen. Vet bindt geurstoffen en daardoor duurt het bij vette producten langer voordat de geuren verdwenen zijn. Dat kan de reden zijn dat nogal wat mensen vette producten lekkerder vinden dan magere.

8 60 De reukvermogens van mensen verschillen enorm. Het reukvermogen kan worden aangetast door beschadigde reukhaartjes boven in de neus, verkoudheid en een gering kauwvermogen.

9 Lust voor het oog

65 Blauwe aardappelpuree en knalrode kaas smaken niet. Blijkbaar speelt het uiterlijk van voedingsmiddelen een belangrijke rol bij onze waardering ervan. Dat is uit onderzoek gebleken. Geblinddoekte proefpersonen kregen groene slagroom te eten en vonden het heerlijk. Maar toen de blinddoek afging, kregen ze braakneigingen! Maak een schotel met groenten sierlijk op en het voedsel smaakt al een stuk lekkerder dan rechtstreeks uit de pan. Het eerste oordeel of iets zal smaken of niet, wordt mede bepaald door de ogen.

10 Eten met de oren

80 Hetzelfde geldt eigenlijk voor het eten met de oren. Wie chips in zijn mond stopt en geen gekraak hoort, zal onmiddellijk denken dat ze niet vers zijn en dus vies. Het gehoor is een even belangrijk zintuig om vast te stellen of iets vers en gezond is als het oog. Daarom speelt het mee bij de vraag of we iets wel of niet lusten.

11 Slechte herinnering

90 Om te bepalen of iets smaakt, diept het geheugen eerdere ervaringen op. Waren die slecht, dan kan iets nog zo goed smaken, voelen, ruiken, tonen en klinken, maar is de kans groot dat het slecht valt. Wie ooit werd gedwongen een portie slijmerige spinazie à la crème door te slikken, zal spinazie voor-

goed vies vinden.

12 Dit maakt het (op)voeden van kinderen
niet eenvoudig. Aan de ene kant moet de
smaak van een kind worden ontwikkeld
100 door het voortdurend nieuwe, liefst gezon-
de voedingsmiddelen aan te bieden (sprui-
tjes, spinazie bijvoorbeeld), aan de andere
kant moet een kind de ruimte krijgen om te
laten merken dat het iets echt (nog) niet
105 lust. Uit alle onderzoeken blijkt dat kinderen
niet houden van de bittere smaak van kool,
spruitjes of witlof. Het opdringen van zulk
voedsel kan onnodig een levenslange af-
keer veroorzaken. Ouders moeten niet blij-
110 ven hameren op een leeg bord, als hun
kind het eten uitspuugt, gaat braken, gillen
en krijsen.

13 Meer van hetzelfde

De vraag of iets smaakt, zal altijd sterk af-
115 hangen van de variatie in het voedselaan-
bod. Wie tien moorkoppen op een dag eet,
lust daarna nooit meer moorkoppen en
misschien zelfs wel helemaal geen slag-
roomgebakjes. Een eenzijdig voedingspa-
120 troon kan gevaarlijk voor de gezondheid
zijn. Sommige voedingsmiddelen kunnen
met regelmaat worden genuttigd, zoals
melk, brood en kaas; aan andere zit duide-
lijk een limiet. De behoefte aan variatie kan
125 zeer verschillen van persoon tot persoon.
De een is tevreden met iedere dag een
'Hollandse' pot met aardappelen, vlees en
groenten, de ander wil het menu afwisselen
met stokbrood, pasta en rijst.

14 Hoge verwachtingen

130 Wat verwachten we op ons bord te vin-

den? Of iets smaakt, hangt ook samen met
het tijdstip waarop we eten, de omgeving,
het weer, de tafelgenoten en vele andere
135 factoren. Bij het ontbijt verwachten we geen
aardappels met worst en jus. In een snack-
bar smaakt koffie met gebak minder goed
dan in een chic restaurant en aan het
kerstdiner smaakt stampot minder lekker
140 dan drie dagen later als het vriest.

15 Gevoelig voor trends

Wie scherp op zijn gezondheid let, goed de
waarschuwingen voor overgewicht, hart-
kwalen en diabetes tot zich laat doordrin-
145 gen en de voedingsschijf van vijf uit zijn
hoofd kent, eet waarschijnlijk liever een
wortel dan een kroket. Trends en trendge-
voeligheid bepalen in sterke mate wat ie-
mand lekker vindt. Gezondheid en een
150 goed gewicht zijn voor nogal wat mensen in
deze tijd zo belangrijk, dat ze vet en zoet
voedsel zo veel mogelijk mijden.

16 Verschil in cultuur

Verschillen in smaak worden ook veroor-
155 zaakt door iemands culturele achtergrond.
Afrikanen eten graag sprinkhanen, Japan-
ners wormen en Nederlanders steken
graag een rauwe haring in hun mond. In
warme landen eet men bijvoorbeeld pittiger,
160 omdat knoflook, uien, pepers en oregano
een sterk antibacterieel effect hebben op
de voeding waarin ze verwerkt worden. Ze
beschermen dus tegen voedselbederf en
voedselvergiftiging. In koudere landen
165 daarentegen heeft men manieren bedacht
om rauw vlees langer houdbaar te maken
door het te zouten of in het zuur te leggen.

*naar een artikel van José van der Sman
Elsevier, 15 december 2001*

TEKST 2 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 cateraar¹⁾, 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
sinaasappel betaal ik veertig cent en krijg ik
80 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

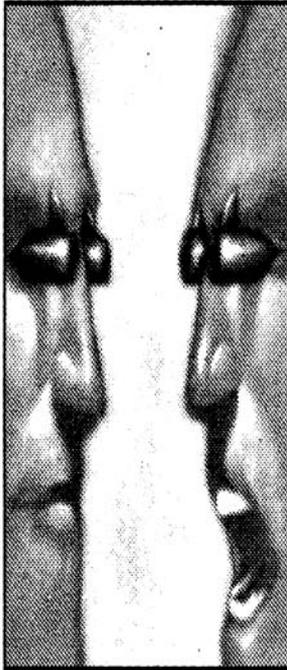
veel bewegen, anders worden ze echt te dik door al die suikers die in de frisdrank zitten.”

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 onder-
115 werp 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
120 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*



AGRESSIE EN GEWELD

Rijgedrag, bekvechten en geen begrip voor burens, winkelovervallen, agressie tijdens een avondje uit of in het openbaar vervoer... Jaarlijks zijn 1½ miljoen Nederlanders slachtoffer van geweld of bedreiging. Zo'n 200.000 hebben behoefte aan psychische steun. Slechts 20% van hen zoekt en krijgt die hulp. De anderen houden zich groot, al kan zoiets na jaren alsnog levensgrote problemen veroorzaken. Zo'n houding heeft natuurlijk een naam: dom!, dom!, dom!

INFORMATIE: OM U TIJDIG TE HELPEN

Het NFGV heeft vele gratis infobrochures.

Voor uzelf of iemand die u kent.

Bel (030) 297 11 97 of schrijf naar NFGV,
postbus 5103, 3502 JC Utrecht.

Internet: www.nfgv.nl

NATIONAAL FONDS GEESTELIJKE VOLKSGEZONDHEID

TEKST 4 VERLEGENHEID KAN LEVEN VERGALLEN

1 Voor veel mensen zijn bij pijnlijke situaties - zoals betrappt worden op een leugentje - de lichamelijke uitingen van verlegenheid onvermijdelijk: de wangen kleuren
5 rood, zweetdruppels verschijnen op het voorhoofd, het hart bonst en de handen trillen. Het lichaam wil dan duidelijk maken dat het zich uitermate ongemakkelijk voelt. Maar wanneer iedere ontmoeting met een
10 medemens ervoor zorgt dat het schaamrood op de kaken staat, dan is er sprake van ernstige verlegenheid of zelfs sociale fobie.

2 Marijke Threels van de Stichting Fobieclub Nederland: "Verlegenheid is een vorm van angst. Eenvoudige handelingen, zoals boodschappen doen, worden voor
15 zeer verlegen mensen al snel een drama. Doordat ze zo bang zijn iets verkeerd te zeggen of te doen, gaan ze blozen, trillen of stotteren en veroorzaken ze precies datgene waar ze zo bang voor zijn: dat iedereen op hen let. Dit kan ertoe leiden dat mensen bepaalde situaties gaan vermijden
20 en op den duur zelfs in een isolement terecht komen."

3 Corrie Langeveld (40) heeft volgens eigen zeggen geluk gehad. Haar verlegenheid heeft haar niet in een isolement
30 gebracht; zij heeft een baan en een partner. Maar dat neemt niet weg dat zij uit ervaring weet hoezeer verlegenheid inhakt op je leven. "Verjaardagen waren een verschrikking voor mij. Ik sprak met niemand, omdat ik bang was iets verkeerd te zeggen. Ik ging niet naar de wc om niet op te vallen. Ik durfde niet eens een gebakje te nemen, omdat ik vreesde dat het gebakschotelletje zou trillen door mijn bevende
35 handen. Eigenlijk beangstigde mij alles wat maar de aandacht op mijzelf vestigde."

4 Als de verlegenheid zo extreem is dat deze iemands leven en welbevinden negatief beïnvloedt, schrijven artsen en therapeuten tegenwoordig regelmatig medicijnen
45 zoals antidepressiva voor. Wetenschappelijk onderzoek in Schotland heeft uitgewezen dat dergelijke geneesmiddelen inderdaad werken tegen verlegenheid. Maar antidepressiva vallen onder de zware medi-

cijnen en kunnen heel vervelende bijwerkingen hebben. Is het voorschrijven van zulke zware geneesmiddelen om verlegenheid tegen te gaan dan niet schieten met een
55 kanon op een mug? Dr. Bernard Slaap, psycholoog en onderzoeker: "Sommige antidepressiva hebben vervelende bijwerkingen en worden alleen voorgeschreven aan ernstig depressieve mensen. Maar veel verlegen mensen zijn bereid de mogelijke
60 bijwerkingen van de antidepressiva op de koop toe te nemen om van die verlegenheid af te komen en zonder angst te kunnen leven."

5 De medicijnen vormen echter niet voor iedereen de oplossing. Dr. Slaap kwam tot de conclusie dat uiteindelijk twintig tot veertig procent van de mensen met angststoornissen geen baat heeft bij het gebruik van
70 antidepressiva. Slaap: "De medicijnen werken minder goed bij mensen die al jarenlang lijden aan ernstige verlegenheid, angsten of een combinatie van beide." Volgens Dr. Slaap is behalve medicijnen gedragstherapie een geschikt middel tegen ernstige
75 verlegenheid. Bij gedragstherapie leren mensen via rollenspelen in moeilijke situaties op een andere manier te reageren dan zij gewend zijn.

6 Bij Corrie Langeveld heeft gedragstherapie weinig effect gehad. "Tijdens die therapie kreeg ik te horen dat ik bepaalde moeilijke situaties niet uit de weg moest
80 gaan. Er werd mij verteld wat ik tijdens moeilijke momenten het beste kon zeggen. Maar bij de eerstvolgende gebeurtenis reageerde ik toch weer op mijn oude verlegen
85 manier. Ondanks de vele verschillende therapieën werd mijn verlegenheid er niet minder op. Pas de laatste jaren is mijn verlegenheid minder geworden. Ik heb als persoon een positieve ontwikkeling door-
90 gemaakt. Ik zit nu veel beter in mijn vel dan een aantal jaren geleden en heb een leuke partner. Hoewel ik weet dat ik nooit helemaal van mijn verlegenheid afkom, kan ik er nu goed mee omgaan. Bij dat proces heb ik veel steun gehad van de mensen van de Vereniging van Verlegen Mensen."

7 Sinds twee jaar werkt Corrie Lange-

veld nu zelf ook als vrijwilliger van de Vereniging van Verlegen Mensen (VVM). De vereniging stelt zich onder andere ten doel verlegen mensen met lotgenoten in contact te brengen. “Verlegenheid is echt een handicap; het kan een heel leven vergallen”, zegt Corrie. “Als medicijnen geen uitkomst

bieden en therapie net als bij mij geen effect heeft, kun je van lotgenoten in de vereniging leren om zo goed mogelijk met je handicap om te gaan.” Daarom meent Corrie dat verlegen mensen er verstandig aan doen zich aan te melden als lid van de VVM.

*naar een artikel van Petra Wolthuis
Metro, januari 2002*

1 Toen telecombedrijf Vodafone vorige
 maand een winstgroei bekendmaakte,
 bleek die vooral veroorzaakt door de on-
 stuimige groei van het aantal verstuurd
 5 sms'jes. Een sms'je is een bericht van
 maximaal 160 tekens dat je via de mobiele
 telefoon verstuurt. Sms'en is vooral popu-
 lair bij jongeren. Ze hebben er een speciale
 taal voor ontwikkeld, een taal waarin cijfers
 10 en leestekens een even belangrijke rol spe-
 len als letters. Volledige woorden zijn zeld-
 zaam: vooral medeklinkers worden waar
 mogelijk geschrapt. Verder is sms-taal
 doorspekt met Engelse uitdrukkingen. Hier
 15 volgen een paar afkortingen, beter gezegd:
 afko's, ter verduidelijking:
 'lmd' betekent 'lijkt me duidelijk';
 'hoest' is 'hoe is 't ermee?';
 'suc6' is 'succes' en
 20 'cu' staat voor 'tot ziens'.

2 Tot de tijd van Napoleon, rond 1800,
 was lezen een exclusieve activiteit voor de
 elite. In de negentiende eeuw veranderde
 die situatie. De leerplicht, die in 1900 werd
 25 ingevoerd, leidde tot een algemene alfa-
 betisering van de Nederlandse bevolking.
 In de 20e eeuw werd lezen vooral een mid-
 del om te emanciperen: alleen door studie
 kwam je hogerop. En studeren, dat was
 30 (toen nog) lezen, lezen, lezen. Het lezen
 van boeken en tijdschriften kan je wereld-
 beeld verbreden en je kennis verdiepen.
 Met een boek kun je je ook ontspannen: je
 lekker terugtrekken met een boek in een
 35 hoekje van de kamer en je volledig verlie-
 zen in het verhaal.

3 Voor sommige jongeren van nu is dit
 beeld nostalgie. Lezen is voor hen een
 overblijfsel uit het verleden dat gekoesterd
 40 wordt door ouderen en zonderlingen. "Jon-
 geren lezen geen boeken meer", zegt men.
 Jongeren lezen vooral korte berichten, zo-
 als sms'jes. Leraren en opvoeders maken
 zich zorgen over 'ontlezing'.

4 45 Ervaren sms'ers schrijven steeds kort-
 ter. Naast afko's gebruiken zij ook smiley's.
 Dit zijn ultrakorte berichten. Enkele voor-
 beelden zijn:
 ☺ ik ben blij
 50 ☹ ik ben verdrietig

2g4u te goed voor jou.

In een codetaal van afko's en smiley's wor-
 den in Nederland maandelijks 50 miljoen
 sms-berichtjes verstuurd. Ook internet blijft
 55 groeien. In 2005 zijn wereldwijd meer dan
 een miljard e-mailadressen in gebruik. Via
 sms en internet lezen en schrijven we meer
 dan ooit. Dus waarom geklaagd over ontle-
 zing? Volgens onderzoek van de Universi-
 60 teit van Tilburg is de ervaring met lezen en
 schrijven onder zowel kinderen als volwas-
 senen groter naarmate ze meer gebruik
 maken van pc en internet. Alleen, het lezen
 van jongeren reikt zelden verder dan het
 65 maximum van 160 tekens die een sms-be-
 richt mag bevatten. Het geduld en de vaar-
 digheid om langere teksten en literatuur te
 lezen neemt volgens het onderzoek af. "De
 grootste terugval heeft plaats onder 12-17-
 70 jarigen. In die groep loopt vooral het lezen
 van boeken en kranten hard terug", aldus
 een van de onderzoekers.

5 "Kinderen groeien op in een multi-
 mediale wereld", zegt Wim Knulst, onder-
 75 zoeker aan de universiteit van Tilburg. "Ze
 stappen snel en moeiteloos over naar
 nieuwe media. De ontlezing is bij hen het
 grootst." 'Ontlezing' is een lelijk woord,
 waarmee wordt bedoeld dat mensen geen
 80 lange teksten tot zich (kunnen) nemen. Een
 sms of een memo via e-mail, dat kan nog.
 Maar oude media als kranten en boeken
 zijn uit. Ontlezing, zo blijkt uit onderzoek,
 heeft overigens niet zoveel met leeftijd te
 85 maken. Knulst: "Het gaat erom in welk me-
 dialandschap je bent geboren. Als je op-
 groeit in een omgeving waarin elke avond
 na het eten wordt gelezen, pakt je leesge-
 drag anders uit dan wanneer je opgroeit
 90 tussen de nieuwe media."

6 Wim Daniëls heeft Nederlands gestu-
 deerd. Hij was docent op de Universiteiten
 van Tilburg en Nijmegen. Nu is hij schrijver
 van boeken voor jongeren ([www.wimda-
 niels.nl](http://www.wimda-

 niels.nl)) en geeft voorstellingen over taal op
 95 middelbare scholen. Hij is niet bezorgd
 over de veranderde omgang met taal.
 "Ontlezing? Ja, maar aan de andere kant
 zijn kinderen veel meer met taal bezig dan
 100 tien jaar geleden. Als het maar snel gaat.

Vandaar de afko's en de smiley's. Prachtige volzinnen horen ook niet bij hun leeftijd." Kinderen zijn volgens Daniëls juist creatiever met taal geworden. "Sms'en maakt de taal weer een stuk levendiger. Jongeren schrijven woorden bijvoorbeeld aan elkaar." Hij is het met Knulst eens dat de ontleding een verschijnsel is dat los staat van leeftijd. "Ook sommige volwassenen zijn nog amper in staat lange en complexe teksten te lezen."

7 "Ik vind sms-taal niet zozeer een verarming of een verrijking. Het is een verandering", zegt Frans Opveld. "Het is een andere manier van met elkaar omgaan. Dat is ook goed. Jongeren moeten iets eigens hebben, iets anders dan hun ouders. Dat is belangrijk." Opveld is leraar informatica op een mbo-school en is een intensieve sms'er; hij doet het zowel met vrienden als met

leerlingen. Wat hem het meeste opvalt: kinderen gebruiken veel afkortingen, beheersen de grammatica slecht en hanteren een soort mengvorm van Nederlands en Engels. "Ik moet nog vaak puzzelen om eruit te komen. Maar dat is juist het leuke ervan."

8 De klacht: 'jongeren lezen niet meer', is niet op feiten gebaseerd. Jongeren lezen en schrijven meer dan ooit. Om en nabij de 130 50 miljoen sms'jes per maand. Maar veel jongeren lezen bijna nooit een boek, of een lang artikel in een tijdschrift. Het lezen is veranderd door de komst van de nieuwe media. Volgens deskundigen moet over de 135 veranderde omgang met taal niet negatief geoordeeld worden. De afko's, smiley's en het soms kromme Nederlands vertegenwoordigen de code van de huidige jongerencultuur. 140

*naar een artikel van Wido Smeets
Dagblad De Limburger, 24-12-2002*

TEKST 6 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. Fabrieken
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-
schaffd. 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*