

Antwoorden aankruisen: 'Eens', 'oneens' of 'weet ik niet (genoeg van)'

	EENS	ONEENS	WEET IK NIET (GENOEG VAN)
1. Ik ga bewust anders om met voeding vanwege mijn sport.			
2. Ik denk na over hoeveel koolhydraten en eiwitten er in elke maaltijd zitten.			
3. Ik weet hoeveel groenten en fruit ik elke dag zou moeten eten.			
4. Als (fanatieke) sporter moet ik supplementen slikken om gezond te blijven.			
5. Ik bedenk van tevoren wat ik mee moet nemen aan eten en drinken voor mijn trainingen.			
6. Ik bereid (vrijwel) altijd thuis mijn optimaal geschikte maaltijd(en) voor, voor de wedstrijddag.			
7. Ik heb een plan voor wat ik tijdens een wedstrijd eet en drink.			
8. Ik weet het verschil tussen isotone en hypertone sportdranken.			
9. Als fanatieke sporter kun je nooit iets ongezonds eten.			
10. Creatine is alleen voor bodybuilders.			
11. Een eierkoek is een gezond tussendoortje.			
12. Om goed te herstellen neem ik het beste een eiwitreep.			