

Bijlage VMBO-GL en TL  
**2024**

tijdvak 1

**Nederlands CSE GL en TL**

Tekstboekje

examentor.nl

GT-0011-a-24-1-b



**Examentor — Slim slagen voor je eindexamen**  
www.examentor.nl · AI-tutor · Gratis beginnen

© Staat der Nederlanden · examenblad.nl

## Klimaatverandering: het Britse dorp dat wordt opgeslokt door de zee



**(1)** Het Engelse kustplaatsje Happisburgh heeft een 14e-eeuwse kerk, een beroemde rood-wit gestreepte vuurtoren en zo'n zeshonderd woningen. Maar dat aantal huizen wordt elk jaar minder. Steeds vaker neemt de zee een hap uit het klif waarop het dorp is gebouwd, waardoor de huizen en wegen over de rand in het water vallen.

**(2)** "We hebben al 35 huizen verloren", zegt Malcolm Kerby, lid van de Coastal Concern Action Group. "Weg..." Hij kijkt vanaf het klif naar beneden. "Wordt dit nummertje 36?", zegt hij wijzend naar een huis dat zo'n zes meter van de afgrond staat.

**(3)** De woning is leeg, zoals de meeste huizen op Beach Road. De helft van de straat is al weggeslagen door de zee, waardoor de weg nu midden in de lucht plotseling ophoudt. Wandelaars worden gewaarschuwd met een bord waarop

'road closed' staat, zodat ze niet per ongeluk in de afgrond lopen.

**(4)** "Daar was eerst een weiland met paarden", zegt Kerby wijzend naar de zee. "Tussen de golven zie je soms nog de houten palen van het hek uitsteken." Verderop langs de kust van Norfolk ligt het dorp Hemsby. Ook daar verkruint het klif, waardoor vakantiebungalows en woningen regelmatig de zee in kieperen.

**(5)** Dit stuk van de Britse oostkust brokkelt gemiddeld 1,7 meter per jaar af. Het is daarmee de snelst eroderende kust van Europa. Erosie is hier geen nieuw fenomeen: de kust bestaat uit zachte materialen, zoals zand, kalk en klei, en trekt zich al sinds de middeleeuwen terug. Maar door klimaatverandering, met de stijgende zeespiegel en zware stormen in een hogere frequentie als gevolg, is dit proces sterk aan het versnellen.



50 **(6)** Hoewel sommige plekken aan de  
Engelse oostkust tegen de oprukken-  
de zee worden beschermd, heeft de  
Britse regering nu besloten niet meer  
te investeren in de zeewering voor de  
55 kust van Happisburgh. Het dorp is  
dunbevolkt, het boerenland en de  
woningen zijn niet waardevol genoeg  
om te beschermen.

**(7)** Wat je wel of niet kunt bescher-  
60 men tegen de zee, is een vraag die  
over de hele wereld steeds urgenter  
wordt: van laaggelegen gebieden in  
Vietnam en Bangladesh tot aan de  
kwetsbare kust van de Amerikaanse  
65 staat Louisiana. Terwijl Nederland  
kosten noch moeite spaart om met  
dijken en zeeweringen het land te  
beschermen, geldt die vanzelf-  
sprekendheid in andere landen niet.

70 **(8)** “In Nederland zou je dit probleem  
ook hebben, maar in plaats daarvan  
pompen jullie gigantische hoeveel-  
heden zand op en bouwen jullie  
dammen en muren waarmee je de  
75 zee op afstand houdt”, zegt hoog-  
leraar Robert Nicholls, een van de  
meest vooraanstaande experts op  
het gebied van kusterosie en klimaat-  
verandering. “Dat kan bij een relatief  
80 korte kuststrook zoals in Nederland,  
maar zulke technieken zijn simpel-  
weg niet overal ter wereld toepas-  
baar. Hier in Groot-Brittannië is de  
kustlijn veel te lang.”

85 **(9)** Daarom wordt er een kosten-  
batenanalyse gemaakt: is het gebied  
de moeite waard om te beschermen  
of moeten we de leefgebieden aan-  
passen? “Grote steden, zoals Londen  
90 of Rotterdam, zullen we in de toe-  
komst blijven beschermen. Maar de  
bescherming van dunbevolkte

kusten, zoals bijvoorbeeld  
Happisburgh, kost meer dan het land  
95 eigenlijk waard is. Bovendien: erosie  
op de ene plek kan verplaatsing van  
zand door de zee naar een andere  
plek betekenen, zodat daar de kust  
juist weer wordt beschermd. Daarom  
100 moet je voortdurend de afweging  
maken wat het waard is.”

**(10)** Nicholls is hoogleraar Climate  
Adaptation<sup>1)</sup> aan de University of  
East Anglia. Hij probeert zee-  
105 stromingen, eigenschappen van de  
kust en erosiesnelheid op verschil-  
lende plekken in kaart te brengen,  
zodat overheden wereldwijd ingrij-  
pende beslissingen kunnen nemen.  
110 Steeds vaker zullen we in de komen-  
de jaren antwoord moeten geven op  
de centrale vraag: gaan we het land  
beschermen of laten we de erosie op  
zijn beloop?

115 **(11)** “Dat levert lastige vragen op”,  
aldus Nicholls. “We moeten accep-  
teren dat we het niet gaan winnen  
van de natuur. En de gevolgen van  
klimaatverandering moeten we gaan  
120 plannen.” Hij denkt dat we op som-  
mige plekken geld moeten uitgeven  
om het land tegen de zee te bescher-  
men, maar er op andere plaatsen  
mee moeten leren leven dat we ons  
125 moeten terugtrekken, terwijl de zee  
het land opslokt.

**(12)** Terug in Happisburgh wijst  
Kerby op de 14e-eeuwse kerk en de  
begraafplaats eromheen. “Er zijn op  
dit moment geen plannen om ook  
130 maar iets hiervan te redden”, vertelt  
hij. “Mensen en huizen kun je  
verplaatsen, maar de geschiedenis  
niet.”

*naar een artikel van Fleur Launspach,  
NOS.nl, 28 februari 2022*

noot 1 Climate Adaptation: Klimaataanpassing



# Maal meer

(1) Het fijnkauwen van je maaltijd is de eerste stap in het verteringsproces. Maar hoe grondig moet dat? Krijg je meer vitamines binnen als je  
5 een hap helemaal tot moes maalt? Of heeft goed kauwen andere voordelen?

(2) Wil je het echt goed doen, dan zou je iedere hap meer dan honderd  
10 keer moeten kauwen. Net zo lang tot het voedsel is veranderd in een vloeibaar papje en het bijna vanzelf door je keel glijdt. Zo luidde het advies van Horace Fletcher, een  
15 Amerikaanse gezondheidsgoeroe uit begin twintigste eeuw. Zijn theorie? Door voedsel zo grondig fijn te malen, zou je tot wel twee keer meer voedingsstoffen binnenkrijgen.  
20 Mensen hadden dan maar half zoveel voedsel nodig en volgens zijn berekeningen zou dat de Verenigde Staten een half miljoen dollar per dag besparen. Fletcher verzamelde flink  
25 wat aanhangers (ofwel 'Fletcherizers'), onder wie generaals, politici en beroemdheden als de schrijver Franz Kafka. Nu heeft zijn voedingstheorie nooit een bewezen  
30 effect gehad op voedseltekorten of de Amerikaanse economie, maar het doet je toch afvragen: is het echt gezonder om zo goed te kauwen?

(3) "Ik ben een voorstander van goed  
35 kauwen", zegt Guido Camps, voedingswetenschapper aan de Wageningen Universiteit, "maar ik begrijp ook dat we wel meer te doen hebben." Niemand heeft tijd om meer  
40 dan honderd keer op iedere hap te kauwen. En minstens 36 keer kauwen, zoals het advies nog vaak

luidt, is ook niet per se nodig, denkt hij. Maar de voedingsstoffen in  
45 bepaalde voedingsmiddelen worden wel beter opgenomen als je de hap eerst goed fijnmaakt. "Vooral bij plantaardig voedsel", zegt Camps. De voedingsstoffen in groenten en  
50 zaden zitten vaak verpakt in een vliesje. Denk aan een maïskorrel of een sesamzaadje. Die vliezen maken het moeilijk voor je maag en je darmen om het voedsel te verteren.  
55 "Het is je misschien wel eens gebeurd dat je bij een wc-bezoek achteromkijkt en nog een maïskorrel ziet liggen", zegt Camps. "Pure verspilling, want dat betekent dat je  
60 lichaam de kans niet kreeg om de vitamines en de voedingsstoffen die erin zitten, op te nemen."

(4) Het zijn niet alleen de vliezen om de korrels en de zaadjes die maken  
65 dat een plant moeilijk te verteren is. "Eigenlijk is elke cel van de plant omgeven door een stug vlies: de celwand die over het celmembraan ligt. Door groente goed te kauwen,  
70 zorg je ervoor dat die celwand wordt verpulverd. Dat maakt dat de voedingsstoffen uit de cel beter beschikbaar komen", zegt Camps. Koken is overigens ook een manier  
75 om de plantaardige cellen kapot te maken, maar daarbij gaan voedingsstoffen als vitamine B, vitamine C en foliumzuur weer sneller verloren.

(5) Cellen van dieren hebben alleen  
80 een celmembraan en geen stugge celwand. Daarom is het kauwen bij dierlijk voedsel, zoals vlees, kaas en eieren, minder cruciaal. Dat wordt makkelijker verteerd door de sappen



85 in je maag of de bacteriën in je  
darmen.

90 **(6)** Dat kauwen vooral belangrijk is  
voor planteneters, is te zien aan de  
verschillende gebitten in het dieren-  
rijk. Vergelijk de tanden en kiezen  
van een tijger maar eens met die van  
een koe. Het gebit van een tijger  
bestaat vooral uit scherpe, puntige  
tanden. Die komen goed van pas bij  
95 het losscheuren van lappen vlees.  
Maar de koe heeft slechts een paar  
tanden en veel meer platte, grote  
kiezen. Alleen met zo'n gebit is het  
mogelijk om dat stugge gras  
100 helemaal kapot te kauwen.

**(7)** Of kauwen nog meer voordelen  
kent? "Zeker", zegt Camps. "Als je  
goed kauwt, eet je niet snel en daar-  
door vaak ook minder. Je hersenen  
105 gaan denken: hé, je bent al een tijdje  
aan het kauwen. Dan zul je vast en  
zeker al veel hebben gegeten. Je  
hersenen krijgen de tijd om te  
registreren dat je voedsel binnen-  
krijgt. Als gevolg daarvan wordt het  
110 hongerige gevoel geremd." Volgens  
Camps heb je ook minder goed door  
hoeveel calorieën je naar binnen  
werkt als voedsel zo zacht is dat je  
115 amper hoeft te kauwen. "Bij stevig  
voedsel, waar je iets meer moeite

voor moet doen, blijkt dat je beter  
kunt inschatten hoeveel je hebt  
gehad. Plus: door goed te kauwen,  
120 ervaar je ook meer smaak. Dat is niet  
alleen veel lekkerder, maar geeft ook  
meer voldoening. Als je per calorie  
wordt blootgesteld aan meer smaak,  
zorgt dat voor een groter gevoel van  
125 verzadiging."

**(8)** "Ook voor kleine kinderen is  
kauwen belangrijk", zegt Camps.  
Volgens hem is het goed als je hen  
laat wennen aan stevig voedsel en ze  
130 niet alleen geprakte papjes voor-  
schotelt. "Vanaf het moment dat ze  
hun eerste tand krijgen, kun je  
kinderen al vast voedsel geven." In  
stevig voedsel zitten vaak gezonde  
135 voedingsstoffen (denk maar aan  
groenten), terwijl de meeste  
ongezonde dingen juist makkelijk te  
eten zijn (een hap chocoladetaart  
heb je zo tot moes gekauwd). En als  
140 jonge kinderen niet wennen aan  
voedsel dat je goed moet kauwen, is  
de kans waarschijnlijk kleiner dat ze  
later netjes hun gezonde, stugge  
groenten opeten.

145 **(9)** Zo obsessief als de Fletcherizers  
hoef je er niet mee bezig te zijn.  
Maar het grondig fijnmalen van je  
maaltijd kan best wat opleveren.

*naar een artikel van Ellemiek de Wit,  
Quest, februari 2019*





### Muziek als erfenis

Wat gaat u straks steunen?

‘Ik kreeg mijn eerste trompet van mijn opa, speelde de hele dag en legde hem pas weg als ik naar bed moest. Het heeft mij zoveel gegeven door de jaren heen, zoveel gebracht. Daarom voelt het logisch dat ik iets teruggeef en straks muziek ga steunen door na te laten aan het Cultuurfonds.’

**Wordt uw erfenis het begin van iets moois? Het Prins Bernhard Cultuurfonds begeleidt en adviseert bij het organiseren van cultuur als erfenis. Ga naar [www.cultuurfonds.nl/nalaten](http://www.cultuurfonds.nl/nalaten) voor meer informatie of om de brochure *Cultuur als erfenis* aan te vragen.**



PRINS BERNHARD  
**CULTUURFONDS**  
Het begin van iets moois

*naar een advertentie van het Prins Bernhard Cultuurfonds,  
de Volkskrant, 4 februari 2022*



# Uit gewoonte naar Instagram

(1) De storing bij Facebook<sup>1)</sup> weerhield mensen er maandagavond niet van om tegen beter weten in toch steeds Instagram, WhatsApp en  
5 Facebook<sup>2)</sup> te openen. Duimen van gebruikers leken er als vanzelf naartoe te gaan, zelfs toen de apps niet werkten. “Maar een paar uur per dag zonder sociale media zou eigenlijk  
10 normaal moeten zijn”, zegt gedragspsycholoog Bjarne Timonen.

(2) De psycholoog vergelijkt het met een bak snoepjes die voor je neus op tafel staat. “Bijna automatisch grijp je  
15 steeds naar die bak om een nieuw snoepje te pakken, zonder daar heel erg over na te denken.”

(3) Maar in tegenstelling tot een snoepkom raken sociale media nooit  
20 leeg. Bij elke verversing is er iets nieuws te zien. Als vrienden niets hebben geplaatst, dan zorgen algoritmes van de apps er wel voor dat gebruikers iets krijgen voor-  
25 geschoteld wat aansluit bij hun persoonlijke interesses.

(4) “Dat werkt belonend”, zegt Timonen. “Instagram is een soort gokapparaat, zoals een fruitmachine.  
30 Je weet niet wat er komt. Iets leuks, iets grappigs of iets schokkends. Daardoor blijft je brein geprikkeld en blijf je scrollen.”

(5) In Nederland maken volgens het  
35 Nationale Social Media Onderzoek 2021 van Newcom zo’n 13,7 miljoen mensen gebruik van sociale media. WhatsApp is het populairst: 9,8 miljoen mensen loggen daar  
40 dagelijks in (tegenover 9,3 miljoen aan het begin van 2020). Op Facebook komen elke dag 7,3

miljoen Nederlanders en op Instagram zo’n 3,7 miljoen.

45 (6) Nederlanders spenderen gemiddeld 97 minuten per dag aan sociale media. Vooral jongeren in de leeftijd van vijftien tot negentien jaar zijn meer sociale media gaan  
50 gebruiken. In 2021 lieten ze weten 160 minuten per dag op de apps te zitten, tegenover 143 minuten een jaar eerder. In hogere leeftijds-  
55 categorieën is het aantal minuten dat op sociale media wordt doorgebracht stabiel.

(7) “Bij een massale storing zoals die van deze week bij Facebook moeten we gedwongen afkicken”, zegt de  
60 gedragspsycholoog. “Het grootste deel van de communicatie verloopt via sociale media, dus dit voelde weer een beetje zoals de lockdown<sup>3)</sup>. Ineens waren we aangewezen op het  
65 sturen van sms’jes, wat vergeleken met appen voelt alsof je rooksignalen stuurt.”

(8) Uiteindelijk duurde de storing zo’n zes uur. “Dat viel wel mee”, zegt  
70 Timonen. “Eigenlijk zou het normaal moeten zijn, een paar uur zonder sociale media.” De psycholoog zegt dat we massaal gedragsverslaafd zijn aan sociale media. En hoe meer een  
75 verslaving door de maatschappij wordt omarmd, des te lastiger het is om er een einde aan te maken. “Mensen vinden het bijna gek als je in de trein níét op je telefoon kijkt.”

80 (9) De problemen zijn bekend, maar toch blijkt het lastig om het gedrag te doorbreken. Om minder afhankelijk te zijn van een telefoon, moeten mensen zelf beginnen met een



85 'socialemediadetox'<sup>4</sup>). "Spreek  
bijvoorbeeld met jezelf af om na het  
avondeten niet meer op je telefoon te  
kijken", zegt de psycholoog. "Ga een  
stukje wandelen, lezen of voer eens  
90 een gesprek met je partner op de  
bank in plaats van met het hele gezin  
naar de telefoon te staren."  
**(10)** Volgens Timonen kunnen  
sociale relaties echt lijden onder de

95 smartphone. "Gesprekken worden  
oppervlakkiger en minder plezierig  
als de mobiel tussen mensen in ligt.  
Leg hem dan ook niet op tafel, maar  
stop hem in je tas; houd 'm uit het  
100 zicht." En er zijn ook trucs om  
bepaalde apps minder te gebruiken.  
"Je kunt op je telefoon tijdslimieten  
instellen. Dat helpt ook al."

*naar een tekst van Rutger Otto,  
NU.nl, 6 oktober 2021*

noot 1 Door een storing op 4 oktober 2021 konden de apps van Facebook zes uur lang niet gebruikt worden.

noot 2 Instagram, WhatsApp en Facebook horen bij hetzelfde bedrijf (na 28 oktober 2021 'Meta') en hadden allemaal last van de storing.

noot 3 de lockdown: Om de overdracht van het besmettelijke coronavirus tegen te gaan werden maatregelen verplicht zoals sluiting van scholen en horeca, het verbod om meer dan twee bezoekers te ontvangen en een verplichte afstand van anderhalve meter tussen mensen die niet tot één huishouden behoren.

noot 4 socialemediadetox: een pauze nemen van sociale media / offline gaan

*De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen. Het College voor Toetsen en Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.*

