



## Voedingsactiviteit: **Schijf van vijf** met emmer en bal

November 2018

Quiz waar of niet waar!?

### Benodigheden:

- Bal.
- Twee emmers.
- Pen en Papier.

Pak de A4 vellen en zet op de ene A en op de andere B.

Plak op de ene emmer het vel met de A en op de andere emmer het vel met de B.

Het is de bedoeling dat je de vragen met A of B beantwoordt door middel van de bal in de juiste emmer te gooien!

**Welk antwoord is volgens jou juist?**

**Laat het weten en gooi de bal in de emmer 😊**



**Vraag 1: Ik moet elke dag twee stuks fruit eten.**

- A. Klopt, het voedingscentrum adviseert 2 stuks fruit per dag te eten.
- B. Klopt niet, 1 stuk is genoeg.

**Vraag 2: Als ik een dag geen vlees eet krijg ik te weinig eiwitten binnen.**

- A. Klopt, alleen in vlees zitten voldoende eiwitten.
- B. Klopt niet, je kunt ook door het eten van noten en peulvruchten genoeg eiwitten binnen krijgen op een dag dat je geen vlees eet.

**Vraag 3: Als ik elke dag 1,5 tot 2 liter drink krijg ik genoeg vocht binnen.**

- A. Klopt, dat is voldoende.
- B. Klopt niet, je hebt minimaal 2,5 liter nodig.

**Vraag 4: Sinaasappelsap is gezond.**

- A. Klopt, er zit veel vitamine c in.
- B. Klopt niet, ondanks er veel vitamine c in zit, zit er teveel suiker in wat de kans op overgewicht vergroot.

**Vraag 5: Van energiedrankjes krijg ik veel energie.**

- A. Klopt, ik krijg veel energie als ik een energiedrankje drink.
- B. Klopt niet, in een energiedrankje zit veel te veel suiker waardoor je juist eerder moe wordt.

**Vraag 6: Ik moet elke dag 250 gram groente eten.**

- A. Klopt, het voedingscentrum adviseert elke dag 250 gram groente te eten.
- B. Klopt niet, volgens het voedingscentrum is 200 gram groente per dag voldoende.

**Vraag 7: Ik kan het beste altijd in olie bakken.**

- A. Klopt, in olie bakken is de gezondste keuze.
- B. Klopt niet, doordat oliën geen vitamine A en D bevatten is de afwisseling met vloeibare bak- en braad producten of margarine beter. Zo krijg ik genoeg vitamine A en D binnen.

**Vraag 8: Witbrood bevat net zoveel vezels als volkorenbrood.**

- A. Klopt, in witbrood zitten net zoveel vezels als in volkorenbrood.
- B. Klopt niet, volkorenbrood bevat meer vezels dan witbrood.

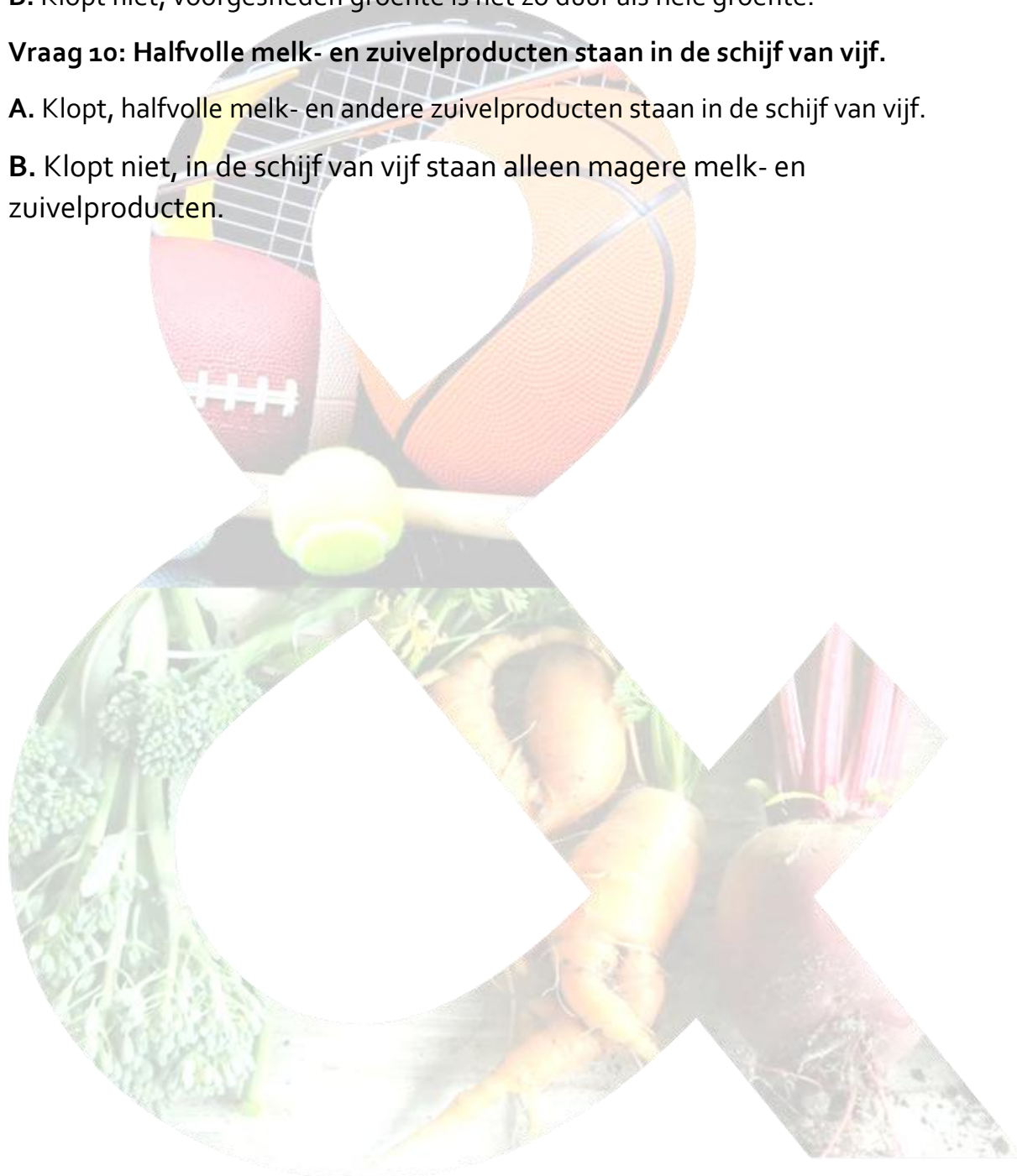


**Vraag 9: Als ik wil denken om mijn budget kan ik beter hele groente kopen dan voorgesneden groente in een zak.**

- A. Klopt, hele groente is goedkoper dan voorgesneden groente.
- B. Klopt niet, voorgesneden groente is net zo duur als hele groente.

**Vraag 10: Halfvolle melk- en zuivelproducten staan in de schijf van vijf.**

- A. Klopt, halfvolle melk- en andere zuivelproducten staan in de schijf van vijf.
- B. Klopt niet, in de schijf van vijf staan alleen magere melk- en zuivelproducten.





**Antwoorden:**

1 A

2 B

3 A

4 B

5 B

6 A

7 B

8 B

9 A

10 A

