



Voedingsactiviteit: quiz – vetten

September 2018

1. Waar of niet waar? Vet heb je nodig om gezond te blijven?
 - A. Waar
 - B. Niet waar
2. Hoeveel halvarine of margarine moet je op je boterham smeren?
 - A. Een goede laag, zodat je je boterham niet meer kunt zien.
 - B. Een dun laagje, zodat je nog net je boterham kunt zien.
 - C. Je kunt beter geen halvarine of margarine op je brood smeren.
3. Hoeveel gram olie en vet heb je als vrouw tussen de 19-50 jaar elke dag nodig om gezond te blijven?
 - A. Halvarine of margarine voor 2-3 sneetjes brood en 2 eetlepels vloeibare bereidingsvet of olie om in te bakken.
 - B. Halvarine of margarine voor 4-6 sneetjes brood en 2 eetlepels vloeibare bereidingsvet of olie om in te bakken.
 - C. Halvarine of margarine voor 4-6 sneetjes brood en 1 eetlepel vloeibare bereidingsvet of olie om in te bakken
4. Wat is het grootste verschil tussen roomboter en margarine?
 - A. Roomboter is vooral plantaardig en margarine vooral dierlijk.
 - B. Roomboter is vooral dierlijk en margarine vooral plantaardig.
 - C. Er is geen verschil, het is hetzelfde.
5. In margarine zitten emulgatoren. Wat doen emulgatoren?
 - A. Emulgatoren zorgen dat margarine zacht is.
 - B. Emulgatoren zorgen ervoor dat de margarine lang houdbaar is.
 - C. Emulgatoren zorgen ervoor dat water en vet met elkaar kunnen mengen.



6. Als je veganist bent en dus niets van een dier wil eten, welk soort olie of vet kun je dan kiezen?
- A. Slaolie.
 - B. Roomboter.
 - C. Visolie.
7. Wat is het verschil tussen olie en vet?
- A. Er is geen verschil, het is precies hetzelfde.
 - B. Olie is vloeibaar bij kamertemperatuur en vet is hard.
 - C. Vet is altijd plantaardig en olie is altijd dierlijk.





Antwoorden quiz – vetten

1. A: waar. Vet geeft energie, is een belangrijke brandstof voor je lichaam en is een belangrijke bouwstof. Er zitten ook vitamines in die je lichaam nodig heeft. Als je de juiste soort en hoeveelheid per dag eet, helpt het dus om gezond te blijven.
2. B: een dun laagje zodat je nog net je boterham kunt zien (dit is ongeveer 5 gram).
3. C: halvarine of margarine voor 4-6 sneetjes brood en 1 eetlepel vloeibaar bereidingsvet om in te bakken. Dit is 40 gram per dag. Voor een man tussen de 19-50 jaar is dit 65 gram (6-8 besmeerde boterhammen en 1 eetlepel bereidingsvet).
4. B: roomboter is vooral dierlijk en margarine vooral plantaardig. Roomboter wordt namelijk gemaakt van de room van melk van de koe. Margarine wordt gemaakt van olie uit planten.
5. C: emulgatoren zorgen ervoor dat water en vet met elkaar kunnen mengen. In margarine zit zowel water als vet. Normaal mengen die niet met elkaar maar met een emulgator wel.
6. A: slaolie. Slaolie wordt gemaakt van plantaardige olien. Boter wordt gemaakt van melkvet en visolie van vette vis, bijvoorbeeld makreel, haring, tonijn, zalm, sardines of ansjovis.
7. B: olie is vloeibaar bij kamertemperatuur en vet is hard. Als iets vloeibaar is bij kamertemperatuur (ongeveer 20°C) zit er een beter soort vet in dan wanneer iets hard is bij kamertemperatuur.