

Quizspel: stellingen en vragen voor de onderbouw

Wat weten de leerlingen over hun eten? Deze stellingen en vragen kun je gebruiken voor het quizspel of andere activerende werkvormen.

Doel: de leerlingen leren over voeding via verschillende stellingen en quizvragen
Doelgroep: onderbouw
Tijd: 10-20 minuten

Stellingen: waar of niet waar?

1. “Wortels zijn goed voor je ogen”

Waar

In wortels zit veel caroteen. Hiervan maakt je lichaam vitamine A. Vitamine A is goed voor je ogen, huid, groei en weerstand.



2. “Appelsap is gezond”

Niet waar

In appelsap zit veel suiker. Zo krijg je zonder dat je het doorhebt veel calorieën binnen. Thee zonder suiker en water zijn een gezondere keuze.



3. “Krentenbollen zijn een goede lunch”

Niet waar

Krentenbollen zijn niet de meest gezonde keuze. Er zitten niet veel vezels in zo'n bolletje. Je kunt beter kiezen voor volkoren boterhammen. Daar zitten meer vezels in, en die zijn goed voor je gezondheid.

4. “Margarine op je brood is een goed idee”

Waar

Vetten heb je nodig. In zachte margarine zitten goede vetten. Smeer dat lekker op je boterham.



5. “Een biefstuk eten is slecht voor het milieu”

Waar

Het kost heel veel energie voor een biefstukje op je bord ligt. Er is bijvoorbeeld veel land, water en voer nodig voor het houden van koeien. Eet rundvlees daarom niet te vaak. Een stukje vis, kip, peulvruchten en noten zijn beter voor het milieu.



6. “Eten weggooien kan niet zoveel kwaad”

Niet waar

Thuis gooien Nederlanders per jaar 33,4 kilo per persoon aan eten weg. Al dat eten kost veel energie om te maken. Dus gooi je boterham of je halve appel niet weg, maar eet het lekker op.

7. “Je dunne darm is zes meter lang”

Waar

Als een lange gekronkelde slang ligt-ie in je buik. Terwijl je eten door je dunne darm gaat, worden door je darmwand alle voedingsstoffen zoals suikers en vitamines opgenomen. Je bloed vervoert de voedingsstoffen naar de rest van je lichaam.

8. “Een ui kun je fruiten”

Waar

Fruiten heeft niks te maken met fruit als appels en peren. Je fruit juist ui, knoflook of kruiden. Daarmee bedoel je dat je die ingrediënten bakt in wat olie of vloeibaar vet in een koekenpan op laag vuur.

Meerkeuzevragen

1. Hoeveel procent van je dagelijkse energie heb je nodig om voedsel te verteren?

- A. 10%
- B. 20%
- C. 25%

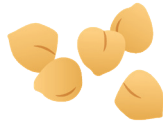
Uitleg: De hoeveelheid energie die je lichaam nodig heeft om voedsel te verwerken, is veel minder dan de hoeveelheid energie die het eten levert. Van de totale energie die je lichaam per dag nodig heeft, wordt slechts 10% gebruikt voor het verteren en verwerken van voedsel.

2. Waarom is het belangrijk dat er halvarine op het brood wordt gesmeerd?

- A. Vanwege de melk die erin zit
- B. Omdat de boterham dan minder droog is
- C. Vanwege de vitamine A, D en E die erin zitten

3. Wat is een peulvrucht?

- A. Olijf
- B. Kikkererwt
- C. Asperge



4. Hoeveel groenten en fruit zou een 14-jarige gemiddeld per dag moeten eten?

- A. Dat verschilt per dag
- B. 1 opscheplepel groente en 1 stuks fruit
- C. 2 stuks fruit en 250 gram groente



5. Hoeveel suikerklontjes bevat een blikje energiedrank (250 ml)?

- A. 2 suikerklontjes
- B. 3 suikerklontjes
- C. 5,5 suikerklontjes

6. Te veel zout in het eten is niet goed, omdat...?

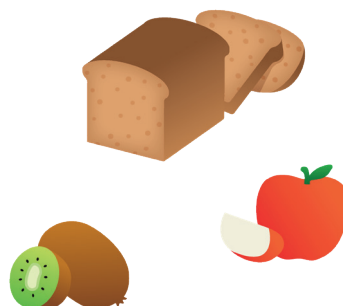
- A. Je smaakpapillen dan afsterven
- B. Je lichaam dan uitdroogt
- C. Het risico op een hoge bloeddruk verhoogt

7. Het is belangrijk om voedingsmiddelen met veel vezels te eten, omdat...?

- A. Het zorgt voor een goede werking van de darmen
- B. Je bloedvaten gezond blijven
- C. Je dan beter kan bewegen

8. In welke producten zitten veel vezels?

- A. In appelsap en een biscuitje
- B. In volkorenbrood, groente en fruit
- C. In vlees en vis



9. Welke stelling is waar?

- A. Het is belangrijk dat je gevarieerd eet**
- B. Van light-producten val je af
- C. Als je veel sport, kun je zoveel ongezonde dingen eten als je wilt

10. Spruitjes groeien...

- A. Aan hoge struik
- B. Onder de grond
- C. Aan een stam van een plant**

11. Wat hoort niet in de Schijf van Vijf?

- A. Magere yoghurt met stukjes fruit
- B. Eierkoek**
- C. Bruine boterham met 30+ kaas

12. Wat is een goede vleesvervanger?

- A. Een champignon
- B. Kaas
- C. Een handje ongezouten nootjes**

