

MODULE 1;

KAHOOT QUIZ VRAGEN

QUIZ 1- 5 VRAGEN

1. Een mandarijn kun je rekenen als één portie fruit.

Onjuist! Een mandarijn is een klein stuk fruit en telt daarom als een halve portie. Je hebt dus twee mandarijnen nodig om één portie fruit te eten. Het advies is om minimaal 2 porties (200 gram) fruit per dag te eten.

2. Als je trek hebt, is een handje noten een goed idee.

Juist! Noten leveren veel gunstige voedingsstoffen zoals vezels en onverzadigd vet. Zorg er wel voor dat je ongezoeten noten eet en neem maximaal één handje noten per dag. Kies wat je lekker vindt. Amandelen, cashewnoten, pinda's, walnoten, hazelnoten, macadamia, mmm.

3. Per dag moet je tussen de 1.5 en 2 liter vocht drinken.

Juist! Dit is vocht zonder suikers zoals water, thee en koffie. Melk telt ook mee, want dit past in de Schijf van Vijf. Kies dan wel voor magere of halfvolle melk. Alleen maar zuivel is een beetje teveel van het goede, neem niet meer dan je nodig hebt: 3 porties per dag. Ben je een jongen en 14 jaar of ouder, neem dan 4 porties per dag. Eén portie is één glas of 150 gram/ml per dag.

4. Een appeltosti van volkorenbrood, 30+ kaas en appel past binnen de Schijf van Vijf.

Juist! Al deze producten zijn terug te vinden in de Schijf van Vijf.

5. Als je meedoet aan de Ramadan, ontbijt je voor zonsopgang.

Juist! Tijdens de Ramadan zijn de eetmomenten anders. De drie hoofdmaaltijden kun je aanhouden door de volgende verdeling te maken: suhur (ontbijt), iftar (warme maaltijd) na zonsondergang, en na het laatste avondgebed (taraweeh) een lichte maaltijd.

QUIZ 2- 5 VRAGEN

1. Van fruit kun je beter naar de wc.

Juist! In fruit zitten veel vezels, daar worden je darmen blij van.

2. In veel snacks zit te veel zout, suiker of verzadigd vet, ook al zie je het niet.

Juist! Lees daarom het etiket en kies een snack met minder zout, suiker of verzadigd vet. Of snack een stuk fruit, snackgroente of een handje ongezoeten noten!

3. Sinaasappelsap staat in de Schijf van Vijf.

Onjuist! Vruchtensap staat niet in de Schijf van Vijf. Vruchtensappen bevatten veel vruchtensuiker, dat is suiker dat van nature al in de vrucht zit. Als je vruchten perst maak je de vezels stuk en kan je er veel meer van op. In sappen zit net zoveel suiker als in frisdrank! Wist je dat aan vruchtensap geen suiker toegevoegd mag worden toegevoegd volgens de Warenwet? Wel aan vruchtendrank of vruchtennectar. Sap is dus een beschermde term.

4. Hoe donkerder het brood, hoe gezonder het is!

Onjuist! Aan de kleur is niet te zien of brood gezond is. Donkerbruin brood is namelijk niet altijd de gezondste keuze. De bruine kleur kan komen van gebrande mout die als smaakmaker is toegevoegd. Dan is het dus witbrood met een kleurtje. Wil je zeker weten dat je brood eet met genoeg vezels? Kies dan brood waar echt 'volkorenbrood' op staat, of vraag het aan de bakker.

5. Het overslaan van je ontbijt is goed voor de lijn.

Onjuist! Ontbijten zorgt voor nieuwe energie na de nacht en brengt de spijsvertering op gang. Als je niet ontbijt, krijg je in de loop van de ochtend vaak eerder trek. Als je dan geen gezond eten bij je hebt, is de kans groter dat je in de kantine of op een station een ongezonde snack koopt.

QUIZ 3- 10 VRAGEN

1. Een handje gedroogd fruit, zonder toegevoegde suikers kun je tellen als één portie fruit.

Onjuist! Een handje gedroogd fruit is 20 gram. Een portie fruit is ongeveer 100 gram. Gedroogd fruit staat in de Schijf van Vijf staat, maar neem er niet meer dan één handje per dag van; het bevat in verhouding namelijk meer suiker dan vers fruit. Tijdens het drogen gaan ook belangrijke voedingsstoffen verloren, zoals vitamine C. Een handje gedroogd fruit kan dus wel voor erbij, maar kun je niet zien als een vervanging van een portie fruit.

2. Popcorn is een gezondere snack dan chips.

Juist! Maar dan wel popcorn zonder zout en suiker. Popcorn is veel minder vet dan chips.

3. IJsthee staat in de Schijf van Vijf.

Onjuist! Drinken met suiker zoals ijsthee, vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuivel drank, sportdrank en energiedrank staan niet in de Schijf van Vijf.

4. Drinkyoghurt staat in de Schijf van Vijf.

Juist! Yoghurt is een melkproduct en staat dus in de Schijf van Vijf. Elke dag een melkproduct is een gezonde keuze! Let wel op dat ze geen extra suiker hebben toegevoegd aan je drankje.

5. Een volkoren cracker met margarine en plakjes aardbei + een kop thee met suiker is een gezond ontbijt.

Onjuist! Suiker in je thee staat niet in de Schijf van Vijf. De rest van het ontbijt bestaat wel uit producten die in de Schijf van Vijf staan.

6. Halvarine is gezonder dan roomboter.

Juist! In roomboter zit veel meer verzadigd vet dan in halvarine. Om roomboter te maken is veel melk nodig van melkkoeien. De ingrediënten van halvarine komen voornamelijk van planten. Melkkoeien belasten het milieu veel meer dan planten doordat ze veel eten en drinken.

7. Ham op je brood in plaats van een gekookt ei is beter voor het milieu.

Onjuist! Het opgroeien van een varken heeft meer effect op het milieu dan een kip (leggen). Daardoor is ei een duurzamere keuze dan ham. Ook is een gekookt ei een gezondere keuze. Ham is erg zout. Ei niet. Tenzij je er natuurlijk zelf zout op strooit ;).

8. Een mueslibol is een gezondere en betere keuze voor het milieu dan een croissant.

Juist! In een croissant zitten nauwelijks vezels. Een mueslibol zit daar bomvol mee. Daarnaast belasten de ingrediënten van een mueslibol het milieu minder dan die van een croissant.

9. Light frisdrank is beter voor je gezondheid dan gewone frisdrank.

Juist! Light-frisdrank bevat geen of minder suiker dan gewone frisdrank, en dus minder calorieën. Als je op je energie-inname wil letten, kun je beter light-frisdrank drinken. Maar het allerbeste kun je water drinken, dat is ook beter voor je tanden. Het zuur in (light-)frisdrank tast namelijk je tandglazuur aan. Af en toe een glas frisdrank kan geen kwaad, maar (light-) frisdrank staat niet in de Schijf van Vijf.

10. Een weekkeuze mag je vaker kiezen dan een dagkeuze.

Onjuist! Producten die buiten de Schijf van Vijf vallen zijn opgedeeld in dag- en weekkeuzes. Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) zoals hagelslag op je brood of een koekje bij de thee en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters (weekkeuze), zoals een zakje chips of een glas cola.

QUIZ 4- 10 VRAGEN**1. Alleen vers fruit pas in de Schijf van Vijf.**

Onjuist! Diepvriesfruit zonder toegevoegde suiker past in de Schijf van Vijf. Net als fruit in blik op sap en gedroogd fruit zonder toegevoegde suiker. Vers fruit en diepvriesfruit zijn de beste keuze.

2. Snacken is altijd ongezond.

Onjuist! Je kan ook gezonde snacks eten met goede ingrediënten. Zoals snack groenten: komkommer of bijvoorbeeld cherrytomaten, of fruit.

3. Cola light is beter voor je gezondheid dan gewone cola.

Juist! Light-frisdrank bevat geen of minder suiker dan gewone frisdrank, en dus minder calorieën. Als je op je energie-inname wilt letten, kun je beter light-frisdrank drinken. Maar het allerbeste kun je water drinken, dat is ook beter voor je tanden. Het zuur in (light-) frisdrank tast namelijk je tandglazuur aan. Af en toe een glas frisdrank kan geen kwaad, maar (light-) frisdrank staat niet in de Schijf van Vijf.

4. Per dag kan je 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf nemen.

Juist! Je hoeft niet alleen maar dingen te eten die in de Schijf van Vijf passen. Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze), zoals hagelslag op je brood of een koekje bij de thee en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters (weekkeuze), zoals een zakje chips of een glas cola.

5. Ice tea is hetzelfde als thee, maar dan koud.

Onjuist! Thee is een gezondere keuze dan Ice tea omdat in thee geen suiker zit, als je het er zelf niet in doet natuurlijk ;). Daarnaast is om ice tea te maken meer verpakking, bewerking en vervoer nodig dan voor een theezakje. Directe winst voor het milieu dus.

6. Pindakaas is gezonder dan chocopasta.

Juist! Chocopasta zit boordevol suiker. Ga dan liever voor pindakaas! Daarnaast zijn pinda's van alle noten het meest milieuvriendelijk. Nog gezonder kiezen? Neem dan 100% pindakaas. Daar zitten alleen pinda's in en er is geen zout of suiker toegevoegd.

7. Witbrood bevat minder voedingsstoffen dan volkorenbrood.

Juist! Uit witbrood is het beste eruit gehaald; de vezels. Hartstikke zonde! In volkorenbrood blijft alles bewaard. Daarnaast verspil je dan dus niets.

8. Je pakt minder snel ongezonde snacks als je deze niet steeds ziet.

Juist! Maak verleidingen minder sterk. Het kan bijvoorbeeld helpen om gezond eten voorin en ongezond eten achterin de keukenkast te leggen, uit het zicht. En neem je dan toch chips? Doe het dan in een bakje, zo eet je niet ongemerkt door uit de verpakking. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld chocolade en koekjes, neem een kleine portie en leg de verpakking terug uit het zicht.

9. Als je kaas eet, kan je beter 30+ kaas eten dan 48+ kaas.

Juist! De aanduidingen 10+, 20+, 30+, 40+, 45+, 48+, 50+, 60+ op de verpakking geven het vetgehalte aan. Magere kaas, 10+, 20+ en 30+ kaas, met niet te veel zout (minder dan 2 gram zout per 100 gram kaas) past in een gezond voedingspatroon. Kaas met een hoger vetgehalte is een weekkeuze.

10. Een smoothie staat in de Schijf van Vijf.

Onjuist! Je kunt fruit beter eten dan drinken. Een smoothie kan je makkelijk drinken doordat je de vezels van het fruit stuk maakt in de blender. Je klokt zo ongemerkt veel fruit-suikers naar binnen. In een smoothie glas van 250 milliliter zitten al snel 7 suikerklontjes. Tips: Pureer je volgende smoothie daarom niet te fijn en eet 'm met een lepel of neem een kleinere portie.