



voedingskaart

Lichaamsbeweging: 1

- **Bewegen, spelen of sporten doe je best....**

- a) 1 keer per week
- b) 2 – 3 keer per week
- c) *Elke dag*

Verklaring: Het is goed om elke dag minstens een uur te bewegen waarbij je iets sneller gaat ademen dan normaal.

- • **Hoeveel moet je dagelijks bewegen om fit te blijven?**

- a) Een half uur
- b) *Een uur*
- c) 2,5 uur

Verklaring: kinderen en jongeren tot 18 jaar zouden dagelijks minstens 60 minuten moeten bewegen. Met bewegen bedoelen we niet alleen sporten, maar ook stevig doorstappen, fietsen, buiten spelen, de trap nemen....

Lichaamsbeweging: 2

•

Wat drink je best na de gymles of na het sporten?

- a) Sportdrank
- b) Water**
- c) Frisdrank

Verklaring: water is voldoende om het vochtverlies in je lichaam weer aan te vullen na de gymles of na een uurtje bewegen. Een sportdrank is enkel nodig voor sporters die meerdere uren na elkaar sporten.

• •

Wat is een goed tussendoortje tijdens het sporten?

- a) Banaan**
- b) Reep chocolade
- c) Zakje chips

Verklaring: kies voor een gezond tussendoortje dat je een beetje extra energie geeft, maar niet te veel vet bevat. Een banaan is ideaal. In chips en chocolade zitten te veel vetten.

Lichaamsbeweging: 3

•

Na de gymles moet ik...

- a) *Extra water drinken.*
- b) Extra fruitsap drinken
- c) Extra eten

Verklaring: door te zweten verlies je vocht. Water drinken is de beste manier om het vochtgehalte in je lichaam weer op peil te brengen. Na zware inspanningen kan het nuttig zijn om ook iets te eten.

• •

Hoe lang wacht je best met sporten na het eten van een hoofdmaaltijd?

- a) 10 minuten
- b) *2 uur*
- c) 8 uur

Verklaring: als je te snel gaat sporten na het eten, is je lichaam je eten nog volop aan het verteren. Wacht je te lang, dan heb je te weinig energie.

Lichaamsbeweging: 4

• **Telt naar school fietsen ook mee als beweging?**

a) *Ja*

b) Nee

c) Alleen als je minstens 2 uur per dag fietst

Verklaring: ja, naar school fietsen telt mee als beweging.

• • **Welke activiteit telt ook mee als beweging?**

a) Een boek lezen

b) Computeren

c) *Buiten spelen*

Verklaring: met bewegen bedoelen we niet enkel sporten. Ook buiten spelen, wandelen, de trap nemen, fietsen, ... tellen mee!

Lichaamsbeweging: 5

•

Bij welke sport is er geen doelman?

- a) Voetbal
 - b) Volleybal**
 - c) Handbal
-

••

Hoeveel spelers telt een voltallige voetbalploeg?

- a) 11
- b) 6
- c) 15

Verklaring: een voetbalploeg telt één doelman en 10 veldspelers.

Water: 1



Hoeveel water drink je best per dag?

- a) 1 liter
- b) 1,5 liter**
- c) 2,5 liter

Verklaring: vanaf 6 jaar drink je best 1,5 liter per dag. Zo vul je aan wat je verliest door te plassen, te zweten en te ademen. Water is de beste keuze!



Welk water is niet drinkbaar?

- a) Kraantjeswater
- b) Mineraalwater
- c) Zeewater**

Verklaring: zeewater is veel te zout om te drinken. Kraantjeswater is in België perfect drinkbaar.

Water: 2

•

Wat krijg je als je te weinig drinkt?

- a) Honger
 - b) *Dorst*
 - c) Buikpijn
-

••

De beste drank voor ons lichaam en waar we het meeste van nodig hebben is ...

- a) Melk
- b) Fruitsap
- c) *Water*

Verklaring: water is gezond voor de tanden, de huid, enz. Water bevat geen calorieën en is goedkoop.

Water: 3

•

Wat is het beste moment om water te drinken?

- a) Als je dorst krijgt
- b) *Heel de dag door***
- c) Bij de maaltijden

Verklaring: als je dorst hebt, heb je al een tekort aan vocht. Drink daarom heel de dag door, bij voorkeur water.

••

Als je te weinig water drinkt is je urine ...

- a) Lichtgeel tot doorschijnend
- b) *Donkergeel***
- c) Rood

Verklaring: hoe donkerder je urine hoe groter je tekort aan water. Check je urine eens bij je volgend toiletbezoek.

Water: 4

•

Een glas water drinken na het eten is slecht.

- a) Waar
- b) *Niet waar*

Verklaring: een glas water drinken na het eten is juist erg goed voor je tanden omdat het de mond spoelt.

• •

Waarvan wordt geen thee gemaakt?

- a) *Gras*
- b) Theeblaadjes
- c) Munt

Water: 5

•

Hoe noem je water dat bevroren is?

- a) Waterdamp
 - b) Kristal
 - c) *Ijs*
-

• •

Bij welke temperatuur kookt water?

- a) 37°C
- b) 50°C
- c) 100°C

Graanproducten en aardappelen: 1

•

Van aardappelen en brood word je dik.

- a) Waar
- b) Niet waar**

Verklaring: aardappelen en brood heb je elke dag nodig. Het is vooral belangrijk hoe de aardappelen zijn klaargemaakt (gekookt (voorkeur), gebakken, gefrituurd enz.) en wat je op je boterham eet (mager of vetrijk beleg).

• •

Wat is het verschil tussen wit en bruin brood?

- a) Wit brood bevat meer voedingsvezels
- b) Bruin brood bevat meer voedingsvezels**
- c) Er is geen verschil

Verklaring: bruin brood is gemaakt van volkoren bloem, dat betekent dat de volledige tarwekorrel gebruikt werd. Bij witte bloem wordt het buitenste velletje van de tarwekorrel verwijderd. Dat velletje bevat de meeste voedingsvezels.

Graanproducten en aardappelen: 2

•

Hoe heet het poeder dat je krijgt door graan te vermalen?

- a) Koren
- b) Meel**
- c) Stof

Verklaring: soms spreken ze ook wel over bloem als het over fijngemalen meel gaat.

••

Waarom is bruin brood gezonder dan wit brood?

- a) In bruin brood zit meer energie
- b) In bruin brood zitten meer voedingsstoffen**
- c) In bruin brood zitten minder afvalstoffen

Verklaring: omdat in bruin brood de volledige graankorrel zit, zitten er meer gezonde stoffen zoals voedingsvezels, vitaminen en mineralen in.

Graanproducten en aardappelen: 3

•

Hoe groeien aardappelen?

- a) Aan een boom
 - b) Aan een klimplant
 - c) *Onder de grond*
-

••

Wat is de benaming voor 'de graankorrels uit de korenaren halen'?

- a) Persen
- b) Kneden
- c) *Dorsen*

Verklaring: een grote machine haalt de graankorrels uit de aren. Wat achterblijft op het veld is stro.

Graanproducten en aardappelen: 4

•
Welk product wordt niet van aardappelen gemaakt?

- a) Puree
- b) Chips
- c) *Pannenkoeken*

Verklaring: voor pannenkoeken gebruik je bloem of meel (bijvoorbeeld van tarwe of boekweit).

• •
Wat is de verzamelnaam voor muesli, cornflakes, haverhout?

- a) Ontbijtkoeken
- b) *Ontbijtgranen*
- c) Pap

Graanproducten en aardappelen: 5

•

Waarvan wordt popcorn gemaakt?

- a) Rijst
- b) Pinda's
- c) *Maïs*

Verklaring: door maïskorrels te verhitten springen deze open (poffen) en krijg je popcorn.

• •

Welk graangewas wordt niet in ons land geteeld?

- a) Maïs
- b) Tarwe
- c) *Rijst*

Verklaring: rijst wordt vooral geteeld in Azië en Amerika.

Groenten: 1

•

Groenten kan je enkel bij de warme maaltijd eten?

a) Waar

b) *Niet waar*

Verklaring: je kan groenten ook eten als tussendoortje of bij de boterham. Denk maar aan wortel, komkommer, sla of kerstomaatjes.

••

Appelmoes kan groenten vervangen?

a) Waar

b) *Niet waar*

Verklaring: in groenten en fruit (bv. appelmoes) zitten andere voedingsstoffen, zoals verschillende soorten vitaminen en mineralen. We hebben ze allebei nodig.

Groenten: 2

•

Welke groente is groen van kleur en lijkt op bloemkool?

- a) Boerenkool
- b) Prei
- c) *Broccoli*

• •

Welke kleur hebben paprika's die volledig rijp zijn?

- a) Groen
- b) *Rood*
- c) Oranje

Verklaring: groene paprika's worden geoogst voor ze rijp zijn en smaken daardoor minder zoet dan rode paprika's.

Groenten: 3

•

Wat is groot, rond en oranje en zie je vaak rond Halloween?

- a) Aubergine
 - b) Paprika
 - c) *Pompoen*
-

••

Noem drie groenten die beginnen met de letter S.
Voorbeelden: sla, snijbonen, sperziebonen, spinazie, spruiten, selder, sojascheut, savooikool, schorseneren, snijbiet, enz.

Groenten: 4

• **Diepvriesgroenten (onbereid, zonder saus) zijn even gezond als verse groenten uit de supermarkt?**

- a) *Waar*
- b) Niet waar

Verklaring: in diepvriesgroenten en verse groenten zitten ongeveer evenveel vitaminen. Diepvriesgroenten worden na de oogst onmiddellijk ingevroren zodat de vitaminen goed bewaard blijven.

• • **Welke groenten zijn het gezondst?**

- a) Gekookte groenten
- b) Rauwe groenten
- c) *Ze zijn allebei gezond*

Verklaring: Het is belangrijk om dagelijks voldoende groenten te eten, dit kunnen zowel rauwe als gekookte groenten zijn. Bepaalde groenten moet je wel koken voor ze eetbaar zijn bv. bonen en spruiten.

Groenten: 5

•

Noem drie groenten met een witte kleur

Voorbeelden: asperge, bloemkool, champignon, ui, witte kool, witloof, venkel, enz.

••

Noem drie koolsoorten

Voorbeelden: bloemkool, boerenkool, broccoli, Chinese kool, koolrabi, rode kool, savooikool, spitskool, spruit, witte kool, enz.

Groenten: 6

•
Van welke groente krijgt je urine een raar geurtje?

- a) *Asperges*
- b) Champignons
- c) Spinazie

Verklaring: in asperges zitten stoffen met zwavel. Deze sterk geurende stoffen komen vrij als je eten verteert en dat ruik je als je gaat plassen.

• •
In welk seizoen vind je de meeste champignons (eetbare paddenstoelen) in het bos?

- a) *Herfst*
- b) Lente
- c) Zomer

Fruit: 1

•

Een kriek lijkt op een kers, alleen smaakt een kriek niet zoet maar ...

- a) Zout
 - b) Zuur*
 - c) Bitter
-

• •

Wat is de verzamelnaam voor fruit als sinaasappel, mandarijn, pomelmoes en citroen?

- a) Zuurtjes
- b) Citrusvruchten*
- c) Limoenen

Fruit: 2

•

We zijn groen of blauw en groeien in een tros. Je kan ons zo eten of wijn van ons maken. Wie zijn wij?

a) Kersen

b) Druiven

c) Frambozen

••

Noem 3 fruitsoorten die beginnen met de letter 'a'
Voorbeelden: appel, appelsien, aardbei, ananas, abrikoos, aalbes, enz.

Fruit: 3

•

Hoe smaakt fruit niet?

- a) *Zout*
 - b) Zoet
 - c) Zuur
-

• •

Bananen bewaar je best ...

- a) In de koelkast
- b) In de diepvries
- c) *In een schaal bij kamertemperatuur*

Verklaring: als je bananen te koud bewaart, bv. in de koelkast, worden ze zwart.

Fruit: 4



Hoeveel stukken fruit eet je best per dag?

- a) 1 stuk
- b) 2 stukken**
- c) Zoveel mogelijk stukken

Verklaring: twee stukken fruit per dag of ongeveer 250 g fruit is voldoende.



Welk fruit is het populairst in ons land?

- a) Aardbeien
- b) Kiwi's
- c) Appelen**

Fruit: 5

•

Voor welke vitamine staan citrusvruchten bekend?

- a) Vitamine A
- b) Vitamine B
- c) *Vitamine C*

Verklaring: citrusfruit is rijk aan vitamine C. De meeste bessen, aardbeien en ook kiwi's bevatten nog meer vitamine C dan citrusvruchten.

• •

Vitamine C zit vooral in groenten en fruit. Maar in welk voedingsmiddel zit er nog veel vitamine C?

- a) Brood
- b) *Aardappelen*
- c) Melkproducten

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten: 1

-

Noem drie verschillende melkproducten

Voorbeelden: melk, yoghurt, platte kaas, kaas, pudding, karnemelk, chocolademelk, enz.

- •

Noem drie dieren waarvan je de melk kunt drinken

Voorbeelden: koe, geit, schaap, paard, ezel, kameel, buffel, enz.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten: 2

•

Waarvan wordt kaas gemaakt?

- a) Boter
 - b) Eieren
 - c) *Melk*
-

• •

Waarvan worden sojadranken gemaakt?

- a) Sojascheuten
- b) *Sojabonen*
- c) Sojasaus

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten: 3

•

Hoe vaak moet een koe gemolken worden?

- a) *2 keer per dag*
 - b) 2 keer per week
 - c) 2 keer per maand
-

• •

Hoeveel melk geeft een koe per dag?

- a) 5 liter
- b) *30 – 40 liter*
- c) 100 liter

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten: 4

•

Yoghurt heeft een gunstig effect op ...

- a) Je ogen
 - b) *Je darmen***
 - c) Je tenen
-

• •

Wat zit er in yoghurt?

- a) Azijn
- b) Kleurstof
- c) *Levende bacteriën***

Verklaring: dit zijn goede bacteriën die zorgen voor een goede darmwerking.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten : 5

•

Welke melkdrink is de beste keuze?

- a) Chocolademelk
- b) Halfvolle melk**
- c) Milkshake

Verklaring: halfvolle melk bevat geen suiker of andere toevoegingen en is minder vet dan volle melk.

••

Welke soort melk drink je het best?

- a) Volle melk
- b) Halfvolle melk**
- c) Magere melk

Verklaring: kinderen vanaf 4 jaar drinken best halfvolle melk. Er zit evenveel calcium in als in volle melk, maar minder vet.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten: 6

•

Hoeveel sneetjes kaas eet je best per dag?

- a) geen
- b) 1**
- c) 3

Verklaring: in kaas zit veel vet, eet daarom magere kaas.

••

Hoeveel glazen melk moet je elke dag drinken?

- a) 1 glas van 150 ml per dag
- b) 2 glazen per dag (300 ml)
- c) 3 glazen per dag (450 ml)**

Verklaring: je mag melk ook vervangen door een ander melkproduct zoals karnemelk, yoghurt, pudding, enz. Voor kaas is er een aparte aanbeveling.

Vlees, vis, eieren en vervang-producten: 1

•

Welk woord zoeken we? Iemand die geen vlees, vis, eieren en melkproducten eet, is een ...

- a) Vegetariër
- b) Veganist**
- c) Omnivoor

Verklaring: Vegetariërs eten geen vlees. Sommige eten nog wel vis of eieren. Zij gebruiken wel nog melkproducten. Veganisten eten niets afkomstig van dieren, zoals vlees, vis, eieren en melkproducten. Zij gebruiken ook geen wol. Een omnivoor is een alleseter.

••

Noem drie verschillende vervangproducten voor vlees of vis

Voorbeelden: tofu, tempé, sojaburger, seitan, quorn, eieren, noten, peulvruchten (gedroogde erwten, linzen, witte en bruine bonen, kikkererwten).

Een groenteburger is geen goede vervanger omdat er te weinig eiwit en meestal te veel vet in zit.

Vlees, vis, eieren en vervang-producten: 2

•

Vis is gezond! Hoe vaak eet je best vis?

- a) 1 of 2 keer per dag
- b) 1 of 2 keer per week**
- c) 1 of 2 keer per maand

Verklaring: kies minstens 1 keer voor vette vis (zoals zalm, makreel, haring...), die zit vol gezonde omega-3 vetzuren.

••

Hoeveel gram vlees eet je best maximaal per dag?

- a) 100 gram**
- b) 200 gram
- c) 300 gram

Verklaring: 100 g vlees per dag is voldoende (klaargemaakt gewogen).

Vlees, vis, eieren en vervang- producten: 3

•

Wat is de verzamelnaam voor het vlees van kippen en andere vogels?

- a) Kipsalade
 - b) Zuivel
 - c) *Gevogelte*
-

• •

Wat is de verzamelnaam voor erwten, witte bonen, linzen?

- a) Bladgroenten
- b) *Peulvruchten*
- c) Knollen

Vlees, vis, eieren en vervang- producten: 4

•

Noem vijf dieren waarvan je het vlees kunt eten

Voorbeelden: varken, rund, kalkoen, kip, schaap, paard, lam, kalf, struisvogel, hert, konijn, haas, fazant, duif, kikker, geit, krokodil, everzwijn, enz.

• •

Welk varkensvlees is mager?

a) *Varkenshaasje*

b) Spek

c) Worst

Vlees, vis, eieren en vervang- producten: 5

•

Noem 3 dieren die eieren leggen?

Voorbeelden: kip, eend, gans, kwartel, vogel, krokodil, schildpad

••

**Sommige kippen lopen vrij rond op de boerderij.
Hoe noem je zo'n kip?**

- a) Piepkuiken
- b) Scharrelkip**
- c) Soepkip

Vlees, vis, eieren en vervang-producten: 6

•

Van welke vis wordt rolmops gemaakt?

- a) *Haring*
 - b) Haai
 - c) Inktvis
-

• •

Welke zeedieren worden rauw gegeten?

- a) Garnalen
- b) Krab
- c) *Oesters*

Smeer- en bereidingsvetten: 1

•

Hoeveel vetstof mag je per persoon gebruiken voor de warme maaltijd?

- a) 1 koffielepel
- b) 1 eetlepel**
- c) 1 pollepel

• •

Welke soort vet is het beste voor onze gezondheid?

- a) Plantaardig**
- b) Dierlijk
- c) Beiden

Verklaring: zachte of vloeibare plantaardige vetten zijn rijk aan onverzadigde vetzuren. Dierlijk vet is rijk aan verzadigde vetzuren, die zijn minder goed voor de gezondheid.

Smeer- en bereidingsvetten: 2

•

Hoeveel vetstof mag je gebruiken per sneede brood?

- a) *1 mespuntje*
 - b) 1 eetlepel
 - c) 1 vloodje
-

• •

Waarvan wordt arachideolie gemaakt?

- a) *Pinda's*
- b) Olijven
- c) Maïs

Smeer- en bereidingsvetten: 3

•

Waarvan wordt echte boter gemaakt?

- a) *Koemelk*
 - b) Plantaardige olie
 - c) Boterbloemen
-

• •

Waarvan wordt margarine gemaakt?

- a) Koemelk
- b) *Plantaardige olie*
- c) Water

Smeer- en bereidingsvetten: 4



Hoeveel vetstof gebruik je best in een evenwichtige voeding?

- a) Niets
- b) Een beetje**
- c) Zo veel mogelijk

Verklaring: smeer dagelijks 1 mespunt per sneetje (brood) en hou het bij 1 eetlepel (10 tot 15 gram) bereidingsvet. In vetstoffen zitten o.a. vetoplosbare vitaminen. Je lichaam maakt deze vitaminen niet zelf aan, dus je moet ze uit je voeding halen.



Hoeveel vet zit er in olie?

- a) 0% (niets)
- b) 50% (de helft)
- c) 100% (het is allemaal vet)**

Verklaring: elke oliesoort bestaat voor 100% uit vet. Gebruik er dus niet teveel van.

Smeer- en bereidingsvetten: 5

•

In welk sausje zit het meeste vet?

- a) *Mayonaise*
- b) Ketchup
- c) Mosterd

Verklaring: mayonaise wordt van olie gemaakt.

••

In welk van deze voedingsmiddelen zit geen vet?

- a) Olie
- b) Noten
- c) *Erwten*

Restgroep: 1

•

Welke gezonde traktatie breng de Sint?

- a) *Mandarijntjes*
 - b) Speculoos
 - c) Marsepein
-

• •

Welk broodbeleg bevat het meest vet?

- a) *Chocopasta*
- b) Confituur
- c) Honing

Restgroep: 2



Wat is geen vorm van beweging?

- a) Buiten spelen
- b) TV kijken**
- c) Fietsen

Verklaring: TV kijken en andere beeldschermactiviteiten zoals computeren en gamen worden ook wel sedentair of zittend gedrag genoemd. Te lang ononderbroken zitten is niet goed voor de gezondheid. Om het half uur het zitten onderbreken is een goede gewoonte.



Hoeveel uren per dag zou je maximaal naar TV mogen kijken, computeren en gamen?

- a) 2 uur**
- b) 4 uur
- c) 6 uur

Verklaring : 2 uur is de tijd die we per dag voor het scherm mogen zitten. Dat is internationaal zo afgesproken. Te lang ononderbroken zitten is immers slecht voor de gezondheid. Om het half uur het zitten onderbreken is een goede gewoonte.

Restgroep: 3

•

Wat is het belangrijkste ingrediënt van een lolly?

- a) Vitaminen
 - b) Vet
 - c) *Suiker*
-

• •

Welk ingrediënt zit er niet in chocolade?

- a) Suiker
- b) Cacao
- c) *Bloem*

Restgroep: 4

- **Hoe heet het topje van de actieve voedingsdriehoek?**

- a) De topgroep
- b) *De restgroep***
- c) De snoepgroep

Verklaring: in deze groep zitten voedingsmiddelen die we niet nodig hebben en die veel vet en/of suiker bevatten.

- • **Van een light product kan je twee keer zoveel eten?**

- a) Waar
- b) *Niet waar***

Verklaring: In light producten zit $\frac{1}{3}$ minder calorieën, suiker of vet dan in 'gewone' producten. In light chips zit bijvoorbeeld minder vet dan in gewone chips, maar het blijft wel een product waar veel vet in zit.

Restgroep: 5

•

Waarvan wordt mayonaise gemaakt?

- a) Melk
 - b) *Olie***
 - c) Boter
-

••

Hoeveel klontjes suiker zitten er in 1 blikje cola of andere frisdrank?

- a) Slechts 1 klontje
- b) Ongeveer 3 klontjes
- c) *Ongeveer 7 klontjes***

Maaltijden: 1



Hoeveel tussendoortjes eet je best per dag?

- a) Geen
- b) 2**
- c) 4

Verklaring: een tussendoortje tussen de maaltijden kan nuttig zijn maar eet er niet meer dan 2 per dag (één in de voormiddag en één in de namiddag).



Om heel de voormiddag geconcentreerd te blijven kan je best

- a) Niet ontbijten en een 10-uurtje eten
- b) Geen 10-uurtje eten
- c) *Ontbijten en een klein 10 uurtje eten***

Verklaring: start de dag met een evenwichtig ontbijt. Een tussendoortje helpt om de tijd tussen 2 hoofdmaaltijden te overbruggen. Kies voor een stuk fruit, een melkproduct of een belegde boterham.

Maaltijden: 2

•

Elke dag ontbijten is niet nodig?

- a) Waar
- b) *Niet waar*

Verklaring: je hebt elke dag een ontbijt nodig om energie op te doen na een lange nacht. Zo kan je weer spelen, sporten en goed opletten in de klas.

• •

Bij het overslaan van het ontbijt vermager je?

- a) Waar
- b) *Niet waar*

Verklaring: als je een maaltijd overslaat, krijg je zoveel honger dat je nadien meer eet en vaak ook minder gezond.

Maaltijden: 3



Noem drie gezonde tussendoortjes

Voorbeelden: stuk fruit (appel, banaan, peer...), groenten (wortel, komkommer, radijs, kerstomaten), yoghurt, platte kaas, glas melk en een boterham, peperkoek, granenkoek, enz.



Waar moet je op letten als je gezond wilt eten?

a) *Afwisseling op het menu*

b) Nooit snoepen

c) Geen vetten

Verklaring: geen enkel voedingsmiddel bevat alles wat we nodig hebben. Afwisselen is dus de boodschap!

Maaltijden: 4



Hoe ziet een ideaal bord bij de warme maaltijd eruit?

- a) De helft vlees, een kwart groenten en een kwart aardappelen
- b) De helft groenten, een kwart vlees en een kwart aardappelen*
- c) De helft aardappelen, een kwart groenten en een kwart vlees

Verklaring: bij de warme maaltijd zou de helft van je bord vol groenten moeten liggen.



Een gezond ontbijt bestaat uit ...

- a) Een stuk fruit en een boterham
- b) Een melkproduct en een boterham
- c) Boterhammen, een stuk fruit en een melkproduct*

Milieu: 1

•
Wat moet je doen met een appel voor je hem op eet?

- a) *Wassen*
- b) Schillen
- c) Koken

Verklaring: wassen is nodig om vuil en resten van sproeistoffen te verwijderen. De schil bevat nuttige voedingsstoffen en eet je dus best mee op.

••
Wat is er bijzonder aan biologisch geteeld fruit?

- a) *Het is niet bespoten met pesticiden*
- b) Het is gemakkelijk te schillen
- c) Je vindt het enkel in speciale winkels

Verklaring: bij biologische teelt worden enkel natuurlijke middelen gebruikt en geen chemische sproeistoffen.

Milieu: 2

•

Bij welk afval horen resten van groenten en fruit?

- a) Glas
 - b) Restafval
 - c) *GFT-afval*
-

• •

Bij welk afval horen eierschalen en mosselschelpen thuis?

- a) Glas
- b) *Restafval*
- c) GFT-afval

Milieu: 3



Wat is de beste keuze voor het milieu?

- a) Water in plastic flessen
 - b) Water in glazen flessen
 - c) *Water van de kraan*
-



Wat is de beste keuze voor het milieu?

- a) *Een aardbei geteeld op een Belgisch veld*
- b) Een aardbei geteeld in een Belgische serre
- c) Een aardbei ingevoerd uit Spanje

Verklaring: voor de eerste manier is het minst energie nodig. Een serre moet verwarmd worden en een aardbei uit Spanje legt een grote afstand af met de vrachtwagen.

Milieu: 4



Welk is het beste seizoen om sla, tomaten en komkommer te eten?

- a) Herfst
 - b) Winter
 - c) *Zomer*
-



Welke voordelen hebben seizoengroenten en – fruit?

- a) Ze zijn goedkoper
- b) Ze zijn beter voor het milieu
- c) *Beide antwoorden zijn juist*

Veilig voedsel: 1

•

Wat moet je doen voor je aan tafel gaat?

- a) *Je handen wassen*
- b) Je pyjama aantrekken
- c) Je tanden poetsen

• •

Waarop moet je letten om te weten of een product nog goed is?

- a) *De houdbaarheidsdatum*
- b) Of er geen schimmel op staat
- c) Of het nog lekker smaakt

Verklaring: ook al ziet een product er nog goed uit en smaakt het nog goed, je eet het best niet meer op als het voorbij de houdbaarheidsdatum is.

Veilig voedsel: 2

•

Welk fruit bewaar je best niet in de koelkast?

- a) Sinaasappelen
- b) Bananen**
- c) Peren

Verklaring: bananen die te koud bewaard worden, worden zwart.

••

De temperatuur van de koelkast moet tussen de 4 en 7°C liggen?

- a) Waar**
- b) Niet waar

Verklaring: bij deze temperaturen wordt de ontwikkeling van bacteriën beperkt en kan je je voedsel het best bewaren.

Veilig voedsel: 3

•

Ontdooide producten mag je opnieuw invriezen

- a) Waar
- b) *Niet waar*

Antwoord: niet waar. Er kunnen zich veel bacteriën ontwikkelen en de kwaliteit vermindert.

••

Wat leg je het laatst in je karretje als je boodschappen doet?

- a) Fruit
- b) Vis in blik
- c) *Vers vlees*

Verklaring: vers vlees moet zo lang mogelijk koel bewaard worden. Neem in de zomer zeker een koeltas mee naar de winkel!

Veilig voedsel: 4

•

Rauw vlees eten kan gevaarlijk zijn.

a) *Waar*

b) Niet waar

Verklaring: er kunnen bacteriën op het vlees zitten die je ziek maken. Door het vlees te bakken of te koken worden deze bacteriën vernietigd.

••

Hoe kan je bevroren vlees het best ontdooien?

a) *In de koelkast*

b) Op het aanrecht

c) Buiten in de zon leggen

Verklaring: door het vlees buiten de koelkast (bij hogere temperatuur) te ontdooien, krijgen bacteriën meer kans om zich te ontwikkelen.