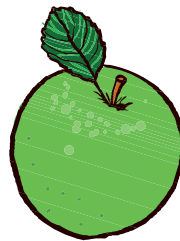


# Werkblad 1

## Fruitquiz

### 1. Hoeveel porties fruit heb je elke dag nodig om gezond te blijven als je in groep 5 of 6 zit?

- ☐ A. 1 portie. Bijvoorbeeld 1 appel.
- ☐ B. 2 porties. Bijvoorbeeld een peer en een banaan.
- ☐ C. 3 porties. Bijvoorbeeld een peer, banaan en een schaalpje aardbeien.



Goede antwoord:

B. 2 porties. Bijvoorbeeld een peer en een banaan. Een kind uit groep 5 of 6 heeft elke dag 200 gram fruit nodig. Eén portie is ongeveer 100 gram fruit. Door genoeg fruit te eten krijg je genoeg gezonde stoffjes binnen, zoals vitamines en vezels. Vitamines zorgen ervoor dat je niet ziek wordt en vezels zorgen ervoor dat je goed naar de wc kunt.

### 2. Als je twee mandarijnen eet heb je je dagelijkse portie fruit binnen.

- ☐ A. Waar
- ☐ B. Niet waar

Goede antwoord:

B. Niet waar. Een portie fruit is ongeveer 100 gram. Dat is ongeveer hetzelfde als een appel, een peer, een banaan, twee mandarijntjes of 20 druiven.

### 3. Het is belangrijk af te wisselen met soorten fruit en niet elke dag hetzelfde te eten omdat:

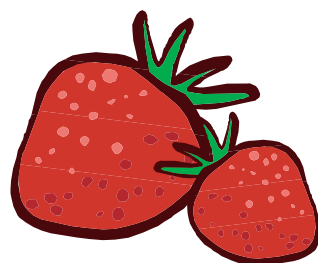
- ☐ A. Elke soort fruit weer andere gezonde stoffjes bevat en je deze allemaal nodig hebt.
- ☐ B. Je te dik wordt als je elke dag hetzelfde fruit eet.
- ☐ C. Het beter voor je tanden is om niet elke dag hetzelfde fruit te eten.

Goede antwoord:

A. Elke soort fruit weer andere gezonde stoffjes bevat en je deze allemaal nodig hebt. Door verschillende soorten te eten krijg je verschillende gezonde stoffjes binnen. Afwisseling noemen we ook wel variatie.

### 4. In welk vak van de Schijf van Vijf zit fruit?

- ☐ A. In het vak fruit.
- ☐ B. In het vak groente en fruit.
- ☐ C. Het zit niet in de Schijf van Vijf.



Goede antwoord:

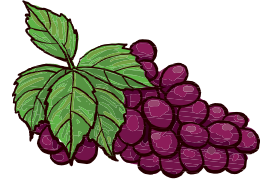
A. In het vak groente en fruit. De Schijf van Vijf laat zien wat je lijf elke dag nodig heeft om te groeien en gezond te blijven. Het is een cirkel die bestaat uit vijf vakken. Die vijf vakken samen zorgen dat je alle gezonde stoffen binnen krijgt die je lijf nodig heeft, zoals vitamines, mineralen, zetmeel en vezels. Dit noemen we voedingsstoffen. De Schijf van Vijf bestaat uit verschillende vakken: 1. Groente en fruit; 2. Granen, bonen en aardappelen; 3. Vet en olie; 4. Melkproducten, vlees, vis en eieren; 5. Drinken. Een mooie afbeelding met toelichting is te zien op het Smaaklessen digibord. Ga naar [www.smaaklessen.nl/digibord](http://www.smaaklessen.nl/digibord). Kies voor groep 6. Klik op het icoon gezond en klik dan op de afbeelding.

# Werkblad 1

## Fruitquiz

### 5. Van vers fruit kun je allerlei producten maken. Wat wordt er niet van druiven gemaakt?

- ☐ A. Wijn
- ☐ B. Rozijnen
- ☐ C. Fruitsnoepjes



Goede antwoord:

C. Fruitsnoepjes worden niet van druiven gemaakt. Van fruit worden allerlei producten gemaakt, zoals fruitsap, vruchtensalade, sauzen en soms zelfs chips. Lekker vers fruit eten is toch het aller gezondst.

### 6. Voordat je met fruit aan de slag gaat, moet je altijd:

- ☐ A. Je handen wassen.
- ☐ B. Het fruit schillen.
- ☐ C. Het fruit in stukjes snijden, zodat je het makkelijker kunt eten.

Goede antwoord:

A. Je handen wassen. Op je handen zitten vaak veel bacteriën. Je wilt niet dat deze ook op het fruit komen.

### 7. Als je vandaag veel fruit eet, kun je je portie fruit dan morgen overslaan?

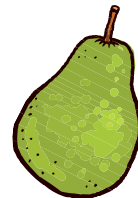
- ☐ A. Ja, maar alleen als je minimaal vier porties fruit hebt gegeten.
- ☐ B. Alleen als je die dag twee keer zoveel groente eet.
- ☐ C. Nee, je hebt elke dag twee porties fruit nodig.

Goede antwoord:

C. Nee, je hebt elke dag twee stuks fruit nodig. Alleen dan krijg je genoeg gezonde stoffen uit fruit binnen. Je kunt dus niet morgen wat extra fruit eten als je vandaag niet genoeg fruit eet.

### 8. Dat fruit heel erg goed voor je is weet je natuurlijk al. Maar waarom eigenlijk?

- ☐ A. In fruit zitten veel vitamines die je helpen om gezond groot te worden.
- ☐ B. In fruit zitten vezels, zodat je beter kunt poepen.
- ☐ C. A en b zijn allebei waar.



Goede antwoord:

C. A en b zijn allebei waar. In fruit zitten veel gezonde stofjes, zoals vitamines en vezels. Deze heb je allemaal nodig. De vitamines in fruit helpen je om gezond groot te worden. De vezels zorgen ervoor dat je beter kunt poepen.