

# Werkblad 1

## De drankenquiz

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

- A. ½ liter
- B. ½ - 1 liter
- C. 1 – 1½ liter



Goede antwoord:

C. 1 – 1½ liter. Vocht is erg belangrijk voor het lichaam. Door te plassen, zweten maar ook door te ademen, verlies je veel vocht per dag. Wat je aan vocht verliest, vul je vooral aan met drinken.

### 2. Hoeveel procent van een mens bestaat uit water?

- A. 10%
- B. 30%
- C. 60%

Goede antwoord:

C. 60%. Een mens bestaat voor ongeveer 60% uit water. Dit betekent dus dat iemand die 40 kg weegt, uit zo'n 24 liter water bestaat! Dit is qua hoeveelheid evenveel als 24 pakken melk!

### 3. Het is belangrijk om elke dag 1½ liter vocht te drinken. Telt een glas melk hier ook bij mee?

- A. Nee
- B. Ja



Goede antwoord:

B. Ja. Melk staat in de Schijf van Vijf eigenlijk bij het vak 'zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei' maar telt ook mee als drinken.

### 4. Waarom is water drinken zo belangrijk?

- A. Water is goed voor je huid en voor je stoelgang. (Zorgt dat je makkelijk kan poepen.)
- B. Water drinken zorgt ervoor dat je geen hoofdpijn krijgt.
- C. A en B zijn waar.

Goede antwoord:

C. A en B zijn waar. Zonder water kan een mens maar een paar dagen in leven blijven. Het is voor heel veel dingen belangrijk. Zoals je ademhaling, bloeddruk, stoelgang, huid, hersenen en het vervoeren van voedingsstoffen en afvalstoffen door je lichaam. Als je te weinig water drinkt krijg je al gauw last van hoofdpijn, vermoeidheid, verminderde concentratie of duizeligheid.

# Werkblad 1

## De drankenquiz

### 5. We verliezen elke dag veel vocht door te plassen. Waarom is plassen belangrijk?

- A. Door te plassen voer je afvalstoffen af.
- B. Door te plassen blijft je lichaam op de juiste temperatuur.
- C. Plassen heeft niet echt een functie, we doen het gewoon.



Goede antwoord:

A. Door te plassen voer je afvalstoffen af. Water zorgt voor het vervoer van de stofjes die we via ons eten binnenkrijgen maar ook voor het vervoer van de stofjes waar ons lichaam niet zo veel mee kan en die ons lichaam weer uit moeten.

### 6. Wanneer moet je extra veel drinken?

- A. Voordat je gaat slapen.
- B. Als je gesport hebt.
- C. Als je televisie aan het kijken bent.

Goede antwoord:

B. Als je gesport hebt. Tijdens het sporten zweet je meer dan wanneer je niet sport. Door te zweten koel je je lichaam af. Wanneer je zweet, verlies je dus ook extra vocht. Al het vocht dat je verliest moet je ook weer bij drinken.

### 7. Voor je lichaam heb je elke dag drinken nodig, maar geen extra suiker. In de Schijf van Vijf staan daarom alleen drankjes zonder suiker. Welk drankje bevat suiker en staat dus niet in de Schijf van Vijf?

- A. Water met prik
- B. Cola
- C. Thee

Goede antwoord:

B. Cola. Cola is een frisdrank die veel suiker bevat. Water bevat geen suiker en thee ook niet. Als je het tenminste niet zelf toevoegt natuurlijk.

### 8. Doordat er in frisdranken vaak suiker zit, zijn ze niet gezond. Hoezo is de suiker uit frisdrank niet goed voor je lichaam?

- A. Dranken met suiker vergroten de kans om dik te worden.
- B. Dranken met suiker zijn slecht voor je tanden.
- C. A en B zijn allebei waar.



Goede antwoord:

C. A en B zijn allebei waar. Dranken met suiker vergroten de kans om dik te worden en tasten het glazuur van je tanden aan. Hierdoor kan je snel gaatjes krijgen.

# Werkblad 1

## De drankenquiz

### 9. Kun je buiten Nederland veilig kraanwater drinken?

- A. Ja, als het uit een kraan komt, is het altijd veilig.
- B. In sommige landen wel maar in veel landen ook niet.
- C. Als de eigen bevolking dat doet, dan is het voor mij ook veilig.

Goede antwoord:

B. In sommige landen wel maar in veel landen ook niet. In Nederland zorgen de waterbedrijven voor zuiver water. Dit wordt streng gecontroleerd en is dus goed drinkwater. De regels hiervoor zijn vastgelegd in de Waterleidingswet. Dit is alleen niet in elk land zo. Vraag van te voren dus goed na of het kraanwater in een ander land drinkbaar is.

### 10. Water uit de kraan is minder goed dan water uit een flesje.

- A. Waar
- B. Niet waar

Goede antwoord:

B. Niet waar. In Nederland is water uit de kraan net zo goed als water uit een flesje, daarnaast is het ook nog eens goedkoper én water uit de kraan is beter voor het milieu dan water uit een flesje.

