

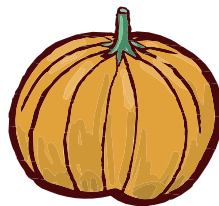


Werkblad 1

Groentequiz

1. Hoeveel gram groente heb je elke dag nodig om gezond te blijven als je in groep 7 of 8 zit?

- A. 50 gram (= 1 grote groentelepel)
- B. 100 gram (= 2 grote groentelepels)
- C. 150 gram (= 3 grote groentelepels)



Goede antwoord:

C. 150 gram. Een leerling uit groep 7 of 8 heeft elke dag 150 gram groente nodig. 150 gram groente is ongeveer hetzelfde als 3 grote opscheplepels met groente. Door genoeg groente te eten krijg je veel gezonde stofjes binnen, zoals vitamines en vezels. Vitamines zorgen ervoor dat je niet ziek wordt en vezels zetten je darmen aan het werk en zorgen ervoor dat je goed kunt poepen. Vezels geven je ook een vol gevoel, dit volle gevoel noemen we verzadiging.

2. Als je drie groentelepels sla eet heb je je dagelijkse portie groente binnen.

- A. Waar
- B. Niet waar

Goede antwoord:

B. Niet waar. Sla is een soort groente dat heel licht is, net als bijvoorbeeld spinazie of andijvie. Normaal bevat een opscheplepel ongeveer 50 gram groente. Maar sla is zo licht dat 1 opscheplepel geen 50 gram sla bevat. Daarom kan je dit het beste combineren met andere groenten, bijvoorbeeld tomaat of komkommer. Zo kom je makkelijker aan 150 gram.

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

- A. Het beter is voor je maag om niet elke dag dezelfde groente te eten.
- B. Elke soort groente weer andere gezonde stofjes bevat en je deze allemaal nodig hebt.
- C. Als je elke dag dezelfde groente eet word je te dik.

Goede antwoord:

B. Elke soort groente weer andere gezonde stofjes bevat en je deze allemaal nodig hebt. De hoeveelheden gezonde stofjes verschillen erg tussen de verschillende groentesoorten. Zelfs binnen de soort kunnen er verschillen bestaan. Dit is afhankelijk van bijvoorbeeld het seizoen en de bodem waarop de groente groeit. Door verschillende soorten groente te eten krijg je dus verschillende gezonde stofjes binnen. Afwisseling noemen we ook wel variatie.

4. In welk vak van de Schijf van Vijf zit groente?

- A. In het vak groente
- B. In het vak groente en fruit
- C. Het komt in alle vakken voor



Goede antwoord:

B. 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



Werkblad 1

Groentequiz

nodig heeft, zoals vitamines, mineralen, zetmeel en vezels. Dit noemen we voedingsstoffen. De Schijf van Vijf bestaat uit de vakken: 1. Groente en fruit; 2. Granen, bonen en aardappelen; 3. Vetten en oliën; 4. Melkproducten, vlees, vis en eieren; 5. Dranken.

5. Van verse groente kun je allerlei gerechten maken. Wat wordt niet van groente gemaakt?

- A. Krentenbol
- B. Smoothie
- C. Jam

Goede antwoord:

A. Krentenbol. In een krentenbol zit geen groente. Een smoothie of jam kan wel van groente gemaakt worden. Denk bijvoorbeeld aan een groene smoothie met spinazie of paprikajam.

6. Als je vandaag veel groente eet, kun je je portie groente dan morgen overslaan?

- A. Nee, het advies is om elke dag 150 gram groente te eten.
- B. Ja, maar alleen als je minimaal 300 gram groente hebt gegeten.
- C. Alleen als je die dag meerdere soorten groente eet.

Goede antwoord:

A. Nee, het advies is om elke dag 150 gram groente te eten. Alleen dan krijg je genoeg gezonde stoffen uit groente binnen. Het helpt dus niet om morgen twee keer zoveel groente te eten als je vandaag geen groente eet.

7. Bij de groenteman liggen bloemkool, spinazie, asperges en rode bieten. Welk van deze groentesoorten groeit onder de grond?

- A. Bloemkool en asperges
- B. Spinazie en rode bieten
- C. Asperges en rode bieten

Goede antwoord:

C. Asperges en rode bieten. Bloemkool en spinazie groeien allebei boven de grond, bietjes en asperges onder de grond.

