Werkblad 1
Olie en vetquiz

1. Waar of niet waar? Vet heb je nodig om gezond te blijven.

- ☐ A. Waar
- ☐ B. Niet waar

Goede antwoord:
A. Waar. Vet geeft energie, is een belangrijke brandstof voor je lichaam en is een belangrijke bouwstof. Er zitten ook vitamines in die je lichaam nodig heeft. Als je de juiste soort vet en hoeveelheid per dag eet, helpt het dus om gezond te blijven.

2. Hoeveel halvarine of margarine moet je op je boterham smeren?

- ☐ A. Een goede laag, zodat je je boterham niet meer kunt zien.
- ☐ B. Een dun laagje, zodat je nog net je boterham kunt zien.
- ☐ C. Je kunt beter geen halvarine of margarine op je brood smeren.

Goede antwoord:
B. Een dun laagje, zodat je nog net je boterham kunt zien.

3. Hoeveel gram olie en vet heb je elke dag nodig om gezond te blijven in groep 7 of 8?

- ☐ A. Halvarine of margarine voor 1-2 sneetjes brood en 2 eetlepels vloeibaar bereidingsvet of olie om in te bakken.
- ☐ B. Halvarine of margarine voor 4-6 sneetjes brood en 2 eetlepels vloeibaar bereidingsvet of olie om in te bakken.
- ☐ C. Halvarine of margarine voor 4-6 sneetjes brood en 1 eetlepel vloeibaar bereidingsvet of olie om in te bakken.

Goede antwoord:
C. Halvarine of margarine voor 4-6 sneetjes brood (ongeveer 6 gram per snee) en 1 eetlepel vloeibaar bereidingsvet of olie om in te bakken. Voor jongens uit groep 7-8 is het 45 gram smeer- en bereidingsvetten per dag en voor meisjes 40 gram per dag.

4. Wat is het grootste verschil tussen roomboter en margarine?

- ☐ A. Roomboter is vooral plantaardig en margarine is vooral dierlijk.
- ☐ B. Roomboter is vooral dierlijk en margarine is vooral plantaardig.
- ☐ C. Er is geen verschil, het is hetzelfde.

Goede antwoord:
B. Roomboter is vooral dierlijk en margarine is vooral plantaardig. Roomboter wordt namelijk gemaakt van de room van melk van de koe. Margarine wordt gemaakt van olie uit planten.

Werkblad 1
Olie en vetquiz

5. In margarine zitten emulgatoren. Wat doen emulgatoren?

- ☐ A. Emulgatoren zorgen dat margarine zacht is.
- ☐ B. Emulgatoren zorgen ervoor dat producten langer houdbaar zijn.
- ☐ C. Emulgatoren zorgen ervoor dat water en vet met elkaar kunnen mengen.

Goede antwoord:
C. Emulgatoren zorgen ervoor dat water en vet met elkaar kunnen mengen. In margarine zit zowel water als vet. Normaal kunnen die niet mengen maar door een emulgator toe te voegen, mengen ze wel.

6. Kevin eet niks wat van een dier afkomstig is. Welk soort olie of vet kan hij kiezen?

- ☐ A. Slaolie
- ☐ B. Roomboter
- ☐ C. Visolie

Goede antwoord:
A. Slaolie. Slaolie wordt gemaakt van verschillende plantaardige oliën. Boter wordt gemaakt van melkvet en visolie van vis, bijvoorbeeld makreel, haring, tonijn, zalm, sardines of ansjovis.

7. Wat is het verschil tussen olie en vet?

- ☐ A. Er is geen verschil, het is precies hetzelfde.
- ☐ B. Olie is vloeibaar bij kamertemperatuur en vet is hard.
- ☐ C. Vet is altijd plantaardig en olie is altijd dierlijk.

Goede antwoord:
B. Olie is vloeibaar bij kamertemperatuur en vet is hard. Als iets vloeibaar is bij kamertemperatuur (ongeveer 20 graden), zit er een beter soort vet in dan wanneer iets hard is bij dezelfde temperatuur.