



# Werkblad 1

## De 'wat weet ik al'-quiz!

### 1. Waar heb je eiwit voor nodig?

- ☐ A. Om je spieren en je cellen in je lichaam op te bouwen.
- ☐ B. Eiwitten zijn ook een soort brandstof voor je lichaam, je krijgt er energie van om te ademen, lopen en werken.
- ☐ C. A en B zijn allebei waar.

Goede antwoord:

C. A en B zijn allebei waar. Eiwit is een voedingsstof. De stofjes in eiwitten zijn eigenlijk bouwstenen die je spieren en cellen opbouwen. Zo zorgen eiwitten dus dat ons lichaam en onze spieren kunnen groeien. En wanneer iets kapot is zorgen ze dat het weer gemaakt wordt.

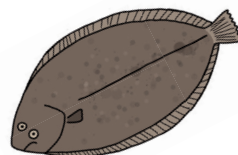
### 2. Hoeveel vlees, vis en vervangers heb je elke dag nodig om gezond te blijven als je in groep 5 of 6 zit?

- ☐ A. 1 kleine portie, 60-100 gram
- ☐ B. 2 kleine porties, 160-200 gram
- ☐ C. 3 kleine porties, 240-300 gram

Goede antwoord:

A. 1 kleine portie, 60-100 gram.

Een leerling uit groep 5 of 6 heeft elke dag 1 kleine portie vlees, vis of vervangers nodig. Dat is zo'n 60 tot 100 gram. Als je jonger bent heb je wat minder nodig dan wanneer je ouder bent. Dit verschilt dus per leeftijd. Vraag vanavond bij het koken eens of je mag afwegen hoeveel 60-100 gram eigenlijk is.



### 3. Welk stuk vlees is denk je gezonder, een worstje of een tartaartje?

- ☐ A. Worst
- ☐ B. Tartaartje
- ☐ C. Het maakt niet uit, het is allebei even gezond.

Goede antwoord:

B. Tartaartje. Een tartaartje is van mager vlees van een koe (rundvlees) gemaakt. Er zit daarom weinig vet in. Worst wordt gemaakt van vet rundvlees of varkensvlees. Hier zit dus meer vet in. Dit zie je ook wanneer je een worstje in de pan bakt, er blijft dan een laagje vet in de pan achter. Mager vlees staat in de Schijf van Vijf en vet vlees niet. Het is dus beter om vlees met weinig vet te eten.

### 4. Van welk dier komt een speklapje?

- ☐ A. Koe
- ☐ B. Kip
- ☐ C. Varken

Goede antwoord:

C. Varken. Een speklapje wordt gemaakt van het vet van de buik van een varken.





# Werkblad 1

## De 'wat weet ik al'-quiz!

### 5. Is er verschil tussen een scharrelkip en een biologische kip?

- ☐ A. Ja
- ☐ B. Nee



Goede antwoord:

A. Ja. Een scharrelkip leeft in een scharrelstal, hier kunnen de kippen zich vrij bewegen. Er ligt strooisel op de grond en er zijn legnesten aanwezig. Scharrelkippen leven met negen kippen op één vierkante meter. Een biologische kip leeft met zes kippen op één vierkante meter, mag regelmatig naar buiten en krijgt ook biologisch voer.

### 6. Alle vis die wij in Nederland eten, wordt ook in Nederland gevangen.

- ☐ A. Ja, alle vis die in Nederland wordt gegeten, wordt bij Nederland in de Noordzee gevangen.
- ☐ B. Nee, we eten ook vis die gevangen wordt in andere landen.

Goede antwoord:

B. Nee, we eten ook vis die gevangen wordt in andere landen. Over de hele wereld wordt vis gevangen. Er bestaan meer dan 31.000 verschillende soorten vissen. Sommige vissen leven alleen in zout water, dus in oceanen en zeeën. Bijvoorbeeld haring, makreel en kabeljauw. Andere vissen leven alleen in zoet water, zoals in rivieren of meren. Bijvoorbeeld snoek, forel of karpers. Er zijn ook vissen die in zout én zoet water kunnen leven. Zoals zalm, garnalen en paling. De verschillende soorten vissen komen hierdoor dus ook uit verschillende landen.

### 7. Wat hoort volgens de Schijf van Vijf niet bij peulvruchten?

- ☐ A. Sperziebonen
- ☐ B. Bruine bonen
- ☐ C. Kikkererwten

Goede antwoord:

A. Sperziebonen. Peulvruchten is een lastige groep. Het zijn zaden of de zaden met hun omhulsel. Onder peulvruchten vallen: bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen, limabonen, linzen, kikkererwten, kidneybonen en sojabonen. Als je kijkt hoe de plant groeit, dan zijn sperziebonen, snijbonen, doperwten en peultjes eigenlijk ook peulvruchten. Alleen ze hebben een ander effect op ons lichaam (er zit minder eiwit en zetmeel in) en daarom staan ze in de Schijf van Vijf bij groente. Peulvruchten worden vaak gedroogd of in blik, pot of zak verkocht.

### 8. Wat is beter voor de gezondheid?

- ☐ A. Elke dag een handje noten met zout of kruiden
- ☐ B. Elke dag een handje noten zonder zout of kruiden
- ☐ C. Het is allebei even gezond



Goede antwoord:

B. Elke dag een handje noten zonder zout of kruiden. Het advies is om elke dag een handje noten te eten, dat is goed voor je gezondheid. Te veel zout is alleen niet goed voor onze gezondheid. En omdat we zout al veel door ons eten binnenkrijgen, kan je dus het beste noten zonder zout eten. Ook bevatten gekruide noten vaak suiker en dat is ook minder goed voor je gezondheid.