

## Quizvragen 'Gaan met die banaan' leeftijd 11-12 jaar

*Juiste antwoorden zijn dikgedrukt*



1. Welke exotische vrucht wordt ook wel Chinese aardbei genoemd?
  - a. Abrikoos
  - b. **Lychee**
  - c. Vijg
2. In welk fruit zit het meeste vitamine C?
  - a. **Kiwi**
  - b. Mango
  - c. Sinaasappel
3. Waarom is het belangrijk dat er halvarine op het brood wordt gesmeerd?
  - a. Vanwege de melk die erin zit
  - b. Omdat de boterham dan minder droog is
  - c. **Vanwege de vitamine A, D en E die erin zitten**
4. Wat is een peulvrucht?
  - a. Olijf
  - b. **Sperzieboon**
  - c. Asperge
5. Hoeveel groenten en fruit zou een 11-jarige gemiddeld per dag moeten eten?
  - a. Dat verschilt per dag
  - b. 1 opscheplepel groente en 1 stuks fruit
  - c. **2 stuks fruit en 200 gram groente**
6. Hoeveel suikerklontjes bevat een blikje energiedrank (250 ml)?
  - a. **5,5 suikerklontjes**
  - b. 1 suikerklontje
  - c. 3 suikerklontjes
7. Te veel zout in het eten is niet goed, omdat...?
  - a. Je smaakpapillen dan afsterven
  - b. Je lichaam dan uitdroogt
  - c. **Het risico op een hoge bloeddruk verhoogt**
8. Het is belangrijk om voedingsmiddelen met veel vezels te eten, omdat...?
  - a. **Het zorgt voor een goede werking van de darmen**
  - b. Je bloedvaten gezond blijven
  - c. Je dan beter kan bewegen
9. In welke producten zitten veel vezels?
  - a. In sinaasappelsap
  - b. **In volkorenbrood, groente en fruit**
  - c. In vlees en vis
10. Welke stelling is waar?
  - a. **Het is belangrijk dat je gevarieerd eet**
  - b. Van light-producten val je af
  - c. Als je veel sport, kun je zoveel ongezonde dingen eten als je wilt