



ANTWOORDVEL

De Schijf van Vijf quiz

1. Welke vijf vakken zitten er in de Schijf van Vijf?

1. Groente en fruit
2. Smeer- en bereidingsvetten
3. Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel
4. Brood, graanproducten en aardappelen
5. Dranken

2. Waarom staat witbrood niet in de Schijf van Vijf?

- A. Omdat bruinbrood en volkorenbrood gezonder zijn**
B. Omdat het niet lekker is

Witbrood is gemaakt van bloem, terwijl volkorenbrood gemaakt is van meel. Dat volkorenmeel is niets meer of minder dan vermalen hele graankorrels, mét vliesjes en kiemen. Dat maakt het volkorenbrood gezond; daarin zitten namelijk de meeste vezels, vitamines en mineralen. Bij bloem zijn die vliesjes en kiemen eruit gezeefd, witbrood is dus minder gezond. Bruinbrood is een combinatie van volkorenmeel en bloem. Hoe groter het aandeel volkorenmeel, hoe meer vezels en hoe gezonder het brood.

3. Wat staat in de Schijf van Vijf: appelsap of een appel?

- A. Appel, want al het onbewerkt fruit staat in de Schijf van Vijf**
B. Appelsap, want dat is ook gewoon van appels gemaakt

In de Schijf van Vijf staat onbewerkt fruit, zowel vers als uit de diepvries. Gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker wat je eet met een lepel staat ook in de Schijf van Vijf. Net als gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (maximaal 1 handje per dag!). Smoothies en sappen staan niet in de Schijf van Vijf. Van het drinken raak je minder snel vol dan van het eten van fruit. In korte tijd krijg je snel veel suiker en dus calorieën binnen.

4. Halvarine op je brood is ongezond

- A. Klopt, want van vet word je dik
B. Niet waar, gezonde vetten heb je nodig voor een gezonde groei

Kinderen hebben gezonde vetten nodig. Dat zijn de onverzadigde vetten. Die zijn belangrijk voor de groei en de hersenontwikkeling. In halvarine zitten deze gezonde vetten. Ook zitten er vitamines in.

5. Als iets niet in de Schijf van Vijf staat kun je er beter niet te veel en te vaak van eten

- A. Dat klopt helemaal
- B. Nee hoor, dat is niet waar**

Alles waar veel zout, suiker of ongezond (verzadigd) vet in zit staat buiten de Schijf van Vijf. Deze producten eet je omdat je ze lekker vindt, maar niet omdat je ze nodig hebt om gezond te blijven. Denk aan producten als snoep, koek, snacks en frisdranken. Dat ze buiten de Schijf van Vijf staan betekent niet dat je ze nooit meer mag eten of drinken. Wel is het beter voor je om ze niet te veel en niet te vaak te nemen.

6. Limonade staat in de Schijf van Vijf

- A. Ja, want dat mag best elke dag
- B. Nee, want er zit veel suiker in**

In limonadesiropen zit veel suiker, ook als het gemaakt is van echt fruit. Het is namelijk vooral het suiker uit fruit dat in de siroop zit. Er zijn ook limonades waar geen suiker aan is toegevoegd. Maar daar zitten wel zuren in. Die zuren zijn slecht voor je tanden, daarom staan ook deze niet in de Schijf van Vijf.

7. De meeste vleeswaren staan in de Schijf van Vijf

- A. Ja, want vlees is gezond
- B. Nee, want vleeswaren zijn vaak te zout of er zit te veel ongezond vet in**

Bewerkt vlees staat niet in de Schijf van Vijf. Eet het dus niet te veel en niet te vaak. Het eten van bewerkt vlees hangt namelijk samen met een hoger risico op bepaalde ziektes. Alle vleeswaren zijn bewerkt vlees, en bevatten daarnaast vaak ook veel zout en veel van het ongezonde verzadigd vet.

8. Thee met melk en suiker staat in de Schijf van Vijf

- A. Nee, want er zit suiker in**
- B. Ja, want er zit melk in

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. Het advies is om zo min mogelijk suikerhoudende dranken te drinken, dat is beter voor je lijf en voor je tanden. Een scheutje halfvolle melk toevoegen aan je thee kan natuurlijk prima!

9. Elke dag 4 bananen eten is gezond

- A. Ja, want dat is lekker veel fruit
- B. Nee, want dat is te veel fruit en niet gevarieerd**

“Fruit is gezond en staat in de Schijf van Vijf. Maar elke dag hetzelfde fruit kiezen is een minder goed idee. Om gezond te blijven is het belangrijk om uit alle vakken van de Schijf van Vijf te eten en om binnen elk vak te variëren. Dan krijg je van alle verschillende voedingsstoffen voldoende binnen.”

10. Een eierkoek is ook een soort brood, dus staat in de Schijf van Vijf

- A. Ja, dat klopt
- B. Nee, want het bevat veel suiker**

Een eierkoek is eigenlijk gewoon een soort cake-achtige koek. Hierdoor zit er veel suiker in en maar weinig vezels en voedingsstoffen. Er zijn ook gezondere opties, zoals een volkoren krenten- of mueslibol. Een eierkoek staat dus niet in de Schijf van Vijf.