

Naam: _____



Schijf van Vijf quiz

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

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

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

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

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

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

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

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

6. Limonade staat in de Schijf van Vijf

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

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

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

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

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

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