



(On)Gezond...



Trivia spel rond gezonde en ongezonde voeding.

Doel van het spel.

Het doel van het spel is om als eerste speler een vraag van elke categorie goed te beantwoorden en zo zes verschillende gekleurde partjes te verzamelen.

Voorbereiding:

- Leg het spelbord op tafel en verdeel de vraagkaartjes per categorie over de aangegeven plekken.
- Geef elke speler een speelstuk.
- Elke speler begint in het midden van het spelbord.

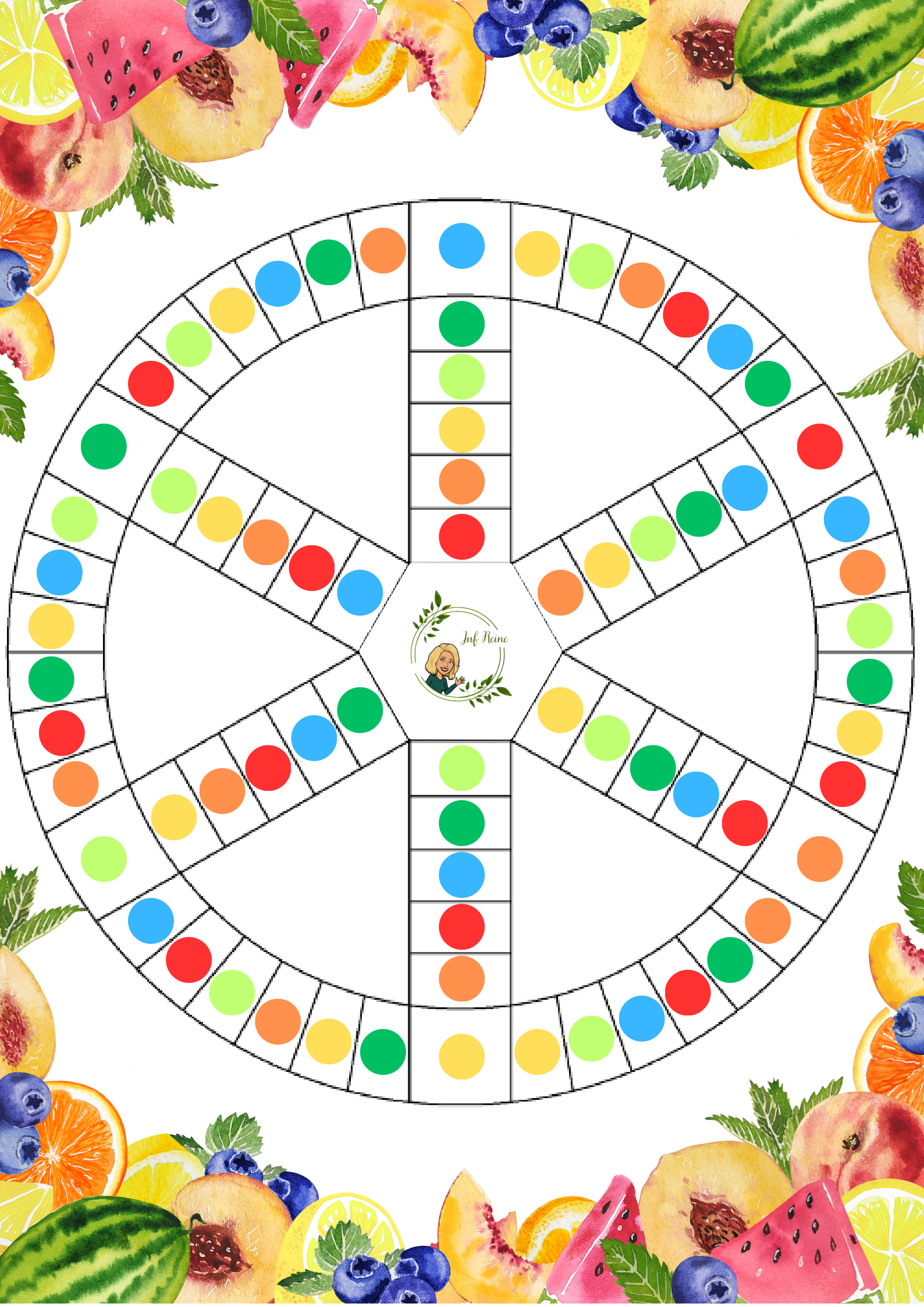
Spelverloop:

1. Elke speler gooit de dobbelsteen om te bepalen wie begint; de hoogste worp mag starten.
2. De speler gooit de dobbelsteen en verplaatst zijn of haar speelstuk het aantal ogen dat op de dobbelsteen staat.
3. De speler komt terecht op een vakje dat overeenkomt met een van de zes categorieën. Een andere speler leest een vraag voor uit de betreffende categorie.
4. Beantwoordt de speler de vraag correct, dan mag hij of zij nogmaals gooien en verplaatsen.
5. Bij een fout antwoord blijft de beurt voorbij en gaat de beurt naar de volgende speler.
6. Wanneer een speler een vraag in een bepaalde categorie correct beantwoordt, ontvangt hij/zij het token van die categorie.
7. Zodra een speler zes verschillende tokens heeft verzameld (één voor elke categorie), moet hij/zij terug naar het midden van het bord.
8. De speler moet dan een laatste vraag beantwoorden uit een categorie naar keuze van de andere spelers.
9. Als de speler deze vraag correct beantwoordt, wint hij/zij het spel.

Eind van het spel:

De eerste speler die met succes alle zes tokens heeft verzameld en de laatste vraag correct beantwoordt, wint het spel.







1

Hoeveel glazen water moet je ongeveer per dag drinken?

2

Wat is gezonder, frisdrank of water?

3

Waaruit bestaat water voornamelijk?

4

Waarom is het belangrijk om veel water te drinken?

5

Is thee zonder suiker gezonder dan water?

6

Wat kun je aan water toevoegen om het smaak te geven zonder suiker toe te voegen?

7

Wat verlies je veel als je zweet, en moet je aanvullen door te drinken?

8

Noem een manier waarop water helpt bij het verteren van voedsel.

9

Kun je water drinken uit de kraan in België?

10

Wat gebeurt er met je als je niet genoeg water drinkt?

1

Wat is gezonder, een appel of een snoepje?

2

Noem drie groenten die je rauw kunt eten.

3

Welke kleur heeft broccoli?

4

Wat is gezonder, sap of het eten van het hele stuk fruit?

5

Noem een fruit dat veel vitamine C bevat.

6

Hoeveel stukken fruit moet je per dag eten?

7

Wat is een rode groente die vaak in salade wordt gebruikt?

8

Wat is een groen fruit dat je vaak op brood kunt eten?

9

Wat gebeurt er met groenten als je ze te lang kookt?

10

Wat voor groente groeit onder de grond en is oranje?

1

Noem een zuivelproduct dat je bij het ontbijt kunt drinken.

2

Wat voor soort vlees komt van een kip?

3

Behoort kaas tot de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek?

4

Wat eet je meestal op je boterham, kaas of chocolade?

5

Noem een vis die rijk is aan omega-3 vetzuren.

6

Wat is gezonder, kip of rood vlees?

7

Behoort yoghurt tot de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek?

8

Welke noot bevat veel eiwitten?

9

Noem een gezonde bron van eiwitten die geen vlees is.

10

Is vis rijk aan eiwitten of koolhydraten?

1

Is boter een vet of een eiwit?

2

Wat is gezonder, olijfolie of boter?

3

Noem een voorbeeld van rood vlees.

4

Welk rood vlees komt van een koe?

5

Wat voor vetten zitten in boter?

6

Is het beter om rood vlees elke dag te eten of af en toe?

7

Wat kun je gebruiken om frietjes te bakken, olie of suiker?

8

Is kokosolie gezond om mee te bakken?

9

Welk soort vet is meestal vloeibaar bij kamertemperatuur?

10

Welk smeermiddel gebruiken we op ons brood?

1

Welk toetje uit de diepvries eet je vaak in de zomer maar is niet gezond?

2

Is het gezond om elke dag fastfood te eten?

3

Noem een snoepje dat je vaak op een stokje eet.

4

Wat is het minst gezond, een hamburger of een kom soep?

5

Wat kun je beter als snack eten, chips of een banaan?

6

Welk soort eten koop je meestal in een fastfoodrestaurant?

7

Wat is slechter voor je tanden, frisdrank of water?

8

Is chocolade een gezond tussendoortje?

9

Behoort taart tot de rode zone?

10

Is het gezond om dagelijks snoep te eten?

1

Maak een glas water met een schijfje citroen erin. Hoe smaakt het in vergelijking met gewoon water?

2

Proef een stukje komkommer en een stukje wortel. Welke is krokanter?

3

Proef een stukje kaas en een hap yoghurt. Wat smaakt zuurder?

4

Maak een glas water met muntblaadjes erin. Hoe smaakt het in vergelijking met gewoon water?

5

Proef een stukje donker chocolade en melkchocolade. Welke is bitterder?

6

Snijd een banaan en een aardbei in stukjes. Welke vrucht heeft meer sap?

7

Neem een springtouw en een timer. Spring gedurende 1 minuut, hoeveel keer heb je gesprongen?

8

Neem een timer. Doe jumping jacks gedurende 1 minuut, hoeveel keer heb je gesprongen?

9

Neem een timer. Doe squats gedurende 1 minuut, hoeveel keer ging je door je knieën?

10

Neem een timer. Loop ter plaatsen gedurende 1 minuut. Hef hierbij je knieën hoog.

Correctiesleutel:

Deze correctiesleutel bevat de antwoorden op de blauwe vragen.

1	Hoeveel glazen water moet je ongeveer per dag drinken?	6 tot 8 glazen
2	Wat is gezonder, frisdrank of water?	Water
3	Waaruit bestaat water voornamelijk?	H ₂ O (waterstof en zuurstof)
4	Waarom is het belangrijk om veel water te drinken?	Het helpt je lichaam goed te werken, bijvoorbeeld door je te hydrateren.
5	Is thee zonder suiker gezonder dan water?	Nee, water is gezonder.
6	Wat kun je aan water toevoegen om het smaak te geven zonder suiker toe te voegen?	Citroen of munt.
7	Wat verlies je veel als je zweet, en moet je aanvullen door te drinken?	Water
8	Noem een manier waarop water helpt bij het verteren van voedsel.	Het helpt bij het afbreken van voedsel en het opnemen van voedingsstoffen.
9	Kun je water drinken uit de kraan in België?	Ja, het kraanwater is veilig om te drinken.
10	Wat gebeurt er met je als je niet genoeg water drinkt?	Je kunt uitgedroogd raken.



Correctiesleutel:

Deze correctiesleutel bevat de antwoorden op de donkergroene vragen.

1	Wat is gezonder, een appel of een snoepje?	Een appel.
2	Noem drie groenten die je rauw kunt eten.	Wortel, komkommer, paprika, ...
3	welke kleur heeft broccoli?	Groen
4	Wat is gezonder, sap of het eten van het hele stuk fruit?	Het eten van het hele stuk fruit.
5	Noem een fruit dat veel vitamine C bevat.	Sinaasappel
6	Hoeveel stukken fruit moet je per dag eten?	Twee stukken.
7	Wat is een rode groente die vaak in salade wordt gebruikt?	Tomaat
8	Wat is een groen fruit dat je vaak op brood kunt eten?	Avocado
9	Wat gebeurt er met groenten als je ze te lang kookt?	Ze kunnen hun voedingsstoffen verliezen.
10	Wat voor groente groeit onder de grond en is oranje?	Wortel



Correctiesleutel:

Deze correctiesleutel bevat de antwoorden op de lichtgroene vragen.

1	Noem een zuivelproduct dat je bij het ontbijt kunt drinken.	Melk
2	Wat voor soort vlees komt van een kip?	Kipfilet
3	Behoort kaas tot de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek?	Ja
4	Wat eet je meestal op je boterham, kaas of chocolade?	Kaas
5	Noem een vis die rijk is aan omega-3 vetzuren.	Zalm
6	Wat is gezonder, kip of rood vlees?	Kip
7	Behoort yoghurt tot de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek?	Ja
8	welke noot bevat veel eiwitten?	Amandel
9	Noem een gezonde bron van eiwitten die geen vlees is.	Eieren
10	Is vis rijk aan eiwitten of koolhydraten?	Eiwitten



Correctiesleutel:

Deze correctiesleutel bevat de antwoorden op de oranje vragen.

1	Is boter een vet of een eiwit?	Vet
2	Wat is gezonder, olijfolie of boter?	Olijfolie
3	Noem een voorbeeld van rood vlees.	Rundvlees, varkensvlees.
4	Welk rood vlees komt van een koe?	Rundvlees
5	Wat voor vetten zitten in boter?	Verzadigde vetten
6	Is het beter om rood vlees elke dag te eten of af en toe?	Af en toe.
7	Wat kun je gebruiken om frietjes te bakken, olie of suiker?	Frituurolie of vet.
8	Is kokosolie gezond om mee te bakken?	Ja, het bevat verzadigde vetten, maar wordt vaak als een gezonde keuze gezien.
9	Welk soort vet is meestal vloeibaar bij kamertemperatuur?	Olie
10	Welk smeermiddel gebruiken we op ons brood?	Boter



Correctiesleutel:

Deze correctiesleutel bevat de antwoorden op de rode vragen.

1	Welk toetje uit de diepvries eet je vaak in de zomer maar is niet gezond?	Ijsje
2	Is het gezond om elke dag fastfood te eten?	Nee
3	Noem een snoepje dat je vaak op een stokje eet.	Een lolly.
4	Wat is het minst gezond, een hamburger of een kom soep?	Een hamburger.
5	Wat kun je beter als snack eten, chips of een banaan?	Een banaan.
6	Welk soort eten koop je meestal in een fastfoodrestaurant?	Frietjes, hamburger, nuggets, ...
7	Wat is slechter voor je tanden, frisdrank of water?	Frisdrank
8	Is chocolade een gezond tussendoortje?	Nee
9	Behoort taart tot de rode zone?	Ja
10	Is het gezond om dagelijks snoep te eten?	Nee

