

VETSTOFFEN

Welke saus bevat het minste vet ?
Ketchup of mayonaise

Ketchup bevat minder vet.

GRAANPRODUCTEN & AARDAPPELEN

Fout of juist?
Volkorenbrood bevat meer vezels dan wit brood.

juist.

FRUIT

Wat is in dit rijtje geen citrusvrucht: een mandarijn, een abrikoos of een pompelmoes?

Een abrikoos is geen citrusvrucht.

GRAANPRODUCTEN & AARDAPPELEN

Waar of niet waar:
Donker brood en wit brood hebben een zelfde voedingswaarde.

Niet waar, in bruin brood zitten meer vezels.

VETSTOFFEN

Wat is een voorbeeld van een evenwichtig vieruurtje?

- ☞ een koekje met een banaan en een glas melk
- ☞ ijsje
- ☞ pudding met appel en een frisdrank

Een koekje, een banaan en een glas melk.

RESTGROEP

Hoeveel klontjes suiker zitten er in 1 liter frisdrank?

- ☞ 2 à 8
- ☞ 10 à 20
- ☞ 20 à 25

20 à 25