

Pubquiz

Voeding



- Je krijgt twee keer vijf vragen te zien
- Korte pauze
- Iedereen houdt zijn eigen score bij
- De leidinggevende is de quizmaster

Uitleg



Vraag 1

Wat is het lekkerste eten ter wereld?



Vraag 1

A Massaman curry

B Chocolade

C Pizza napoletano

Vraag 1



Massaman curry

B

Chocolade

C

Pizza napoletano

Volgens CNN de onbetwiste nummer 1! Deze **massaman curry** uit Thailand is zowel licht pittig als zoet als hartig.

Volgens CNN komen achtereenvolgens Pizza Napoletano en chocolade als nummers twee en drie om de hoek kijken.

Vraag 2

Welke van de volgende voedingsmiddelen werd oorspronkelijk geïmporteerd als veevoer voordat het populair werd als voedsel voor mensen?



Vraag 2

A Spelt

B Quinoa

C Boerenkool

Vraag 2

A Spelt



Quinoa

C Boerenkool

Quinoazaadjes zijn glutenvrij, rijk aan vezels, ijzer en goede eiwitten en hebben een lage glycemische index. Ook een belangrijke voedingsbasis voor vee. Daarnaast is de teelt van **quinoa** goed is voor de bodemvruchtbaarheid.

Mensen gebruiken quinoa ter afwisseling van volkoren granen en is het een prima vleesvervanger.

Vraag 3

Hoeveel gram groenten eet de gemiddelde Nederlander per dag?



Vraag 3

A 163 gram per dag

B 210 gram per dag

C 236 gram per dag

Vraag 3



163 gram per dag

B

210 gram per dag

C

236 gram per dag

De gemiddelde Nederlander eet **163 gram per dag**. Aanbevolen is 350 g/dag.

De gemiddelde consumptie van groenten is de afgelopen jaren gemiddeld wel wat gestegen.
In 2007-2010 was dit 128 g/dag
In 2012-2016 was dit 135 g/dag.

Vraag 4

Wat is de officiële naam voor de angst voor groenten?



Vraag 4

A Legumifobie

B Vegetarifobie

C Lachanofobie

Vraag 4

A Legumifobie

B Vegetarifobie



Lachanofobie

Het komt niet vaak voor, en vaak bij kinderen.
Maar **lachanofobie**: de angst voor groenten
bestaat!

De angst voor fruit bestaat ook: fructofobie.

Vraag 5

Wat is het meest gezonde voedsel op aarde?



Vraag 5

A Spinazie

B Waterkers

C Chinese kool

Vraag 5

A Spinazie



Waterkers

C Chinese kool

Onderzoekers aan de William Paterson University hebben 41 soorten groenten en fruit onderzocht en vergeleken

Waterkers verslaat met een totaal van 100 punten de Chinese kool (91,99 punten), snijbiet (89,27 punten), rode bieten (87,08 punten) en spinazie (86,43 punten).

Break!

Even zwaaien met de armen.

Zitten we er lekker in?

Kunnen we nog door?

Wat is de score tot nu toe?

Iemand al vijf punten?

Wie zijn de runners up?



Vraag 6

Hoeveel procent van het supermarkt aanbod valt *binnen* de schijf van vijf?



Vraag 6

A 21%

B 35%

C 65%

Vraag 6



21%

B

35%

C

65%

Shocking. Maar waar.
In totaal valt slechts **21%** van het supermarkt-
assortiment in de Schijf van Vijf en 79%
hierbuiten, concludeert Wageningen University
& Research (WUR)

Vraag 7

Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water voor een gemiddelde volwassene?



Vraag 7

A 1 tot 1,5 liter

B 1,5 tot 2 liter

C 2 tot 2,5 liter

Vraag 7

A 1 tot 1,5 liter



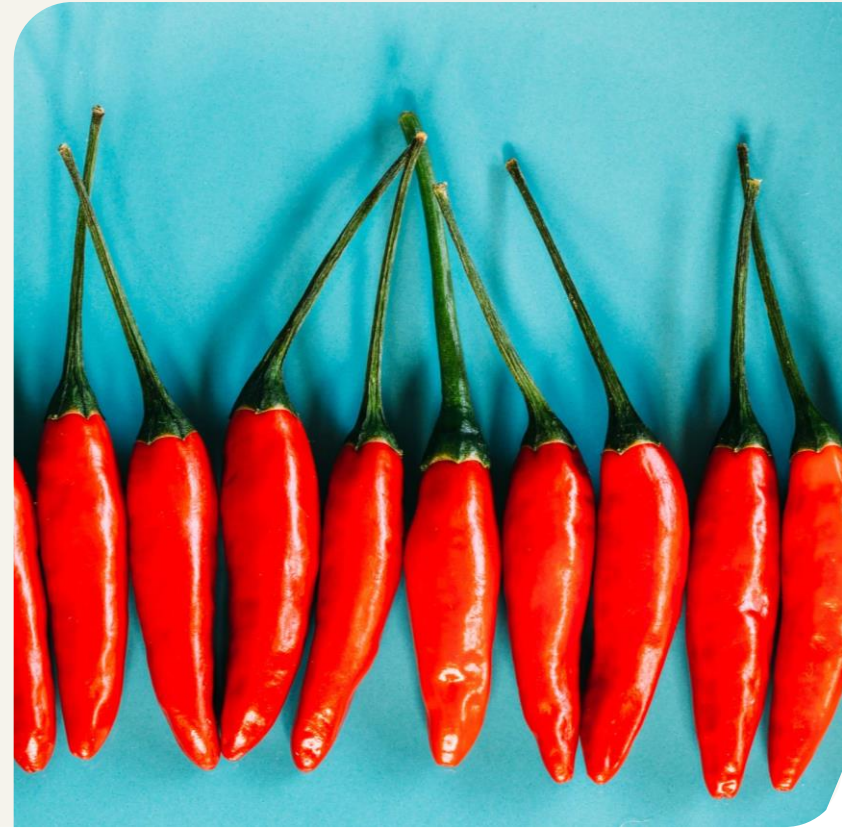
1,5 tot 2 liter

C 2 tot 2,5 liter

Water helpt je spijsverteringsstelsel, het helpt je lichaam de voedingsstoffen in de darmen op te nemen en helpt voedings- en afvalstoffen in het lichaam te transporteren. Ook regelt het onder andere je lichaamstemperatuur (door bijvoorbeeld te zweten) en ook wordt je huid er blij van.

Vraag 8

Wat is de heetste peper op aarde?



Vraag 8

A Espelette peper

B Naga viper peper

C Trinidad Scorpion Butch Taylor peper

Vraag 8

A Espelette peper

B Naga viper peper



Trinidad Scorpion Butch Taylor peper

De **Trinidad Scorpion Butch Taylor chilipeper** is de heetste peper ter wereld met een niveau van 1.463.700 op de schaal van Scoville!

Deze peper is zo heet dat bij de bereiding van gerechten de koks ter bescherming handschoenen moeten dragen.

Vraag 9

Welke gezondere suikervervanger kun je beter kiezen?



Vraag 9

A Honing

B Kokossuiker

C Agavesiroop

Vraag 9

A Honing

B Kokossuiker



Agavesiroop

Let op: gezonde suikervervangers zijn in de eerste plaats geen lege calorieën, maar voorzien je ook van een aantal belangrijke voedingsstoffen. Gezonde suikervervangers zoals natuurlijke suikers zijn in een beperkte hoeveelheid prima te gebruiken.

Geraffineerde suikers zijn “lege calorieën”. Dat betekent dat ze naast calorieën geen extra voedingsstoffen leveren.

Vraag 10

Welke voeding helpt jou het beste om goed te concentreren?



Vraag 10

A Lichte maaltijd met weinig calorieën

B Boterham met kaas

C Warme maaltijd met veel calorieën

Vraag 10



Lichte maaltijd met weinig calorieën

B

Boterham met kaas

C

Warme maaltijd met veel calorieën

Het is belangrijk om goed voor je hersenen te zorgen. Het brein mag dan wel een klein deel uitmaken van je lichaam; het brein consumeert maar liefst twintig procent van de energie die jij via voeding binnenkrijgt.

Blauwe bessen staan op 1. Ze zitten vol met antioxidanten en boordevol vitamine C. Haver, pure chocolade en banaan staan ook hoog aangeschreven

Leaderbord



Bedankt!

