

TEST UW VOEDINGSKENNIS EN MAAK KANS OP EEN PRIJS*

Vul onderstaand formulier in en lever in bij stand Bolwerk Diëtiste Praktijk tijdens de Bijzonder Bewust Beurs 29 november 2014

Naam _____ Datum: _____
Tel.nr. _____ e-mail: _____
Resultaten _____

FABELS OF FEITEN EN STELLINGEN

Deel I: Algemeen voeding en gewicht

- 1) _____ 'Iemand kan te zwaar zijn omdat hij of zij zware botten heeft'
a. Juist b. Onjuist

- 2) _____ 'Na 8 uur 's avonds verbrand je geen calorieën meer'
a. Juist b. Onjuist

- 3) _____ 'Grapefruit- en citroensap breekt vet af'
a. Juist b. Onjuist

- 4) _____ 'Om op gewicht te blijven of af te vallen is 30 minuten bewegen per dag voldoende'
a. Juist b. Onjuist

- 5) _____ 'Om verantwoord af te vallen moet ik alleen letten op weinig vet in de voeding'
a. Juist b. Onjuist

- 6) _____ 'Van aardappelen, brood en andere zetmeelrijke producten word je dik'
a. Juist b. Onjuist

Deel II: Vitamines en mineralen

- 1) _____ 'Als 70-jarige hoef ik geen extra vitamine D te nemen, want ik kom elke dag buiten '
a. Juist b. Onjuist

- 2) _____ 'Als je gezond eet, waarbij 2-3 x per week vette vis, dan krijg je voldoende vitamine D binnen'
a. Juist b. Onjuist

- 3) _____ 'Het slikken van een multivitamine kan geen kwaad'
a. Juist b. Onjuist

- 4) _____ 'Teveel aan B-vitamines kan geen kwaad, je plast ze immers toch uit'
a. Juist b. **Onjuist**
- 5) _____ In een sinaasappel zit meer in vitamine C dan in paprika per 100 gram
a. Juist b. **Onjuist**
- 6) _____ 'Een vitaminepil is een goed alternatief voor groente en fruit'
a. Juist b. **Onjuist**

Deel III: E-nummers, vezels en andere stoffen

- 1) _____ 'Alle E-nummers zijn kunstmatig en dus onveilig'
a. Juist b. **Onjuist**
- 2) _____ 'Zoetstoffen leveren geen calorieën en dus goed voor de lijn'
a. Juist b. **Onjuist**
- 3) _____ 'In donker brood zitten meer vezels dan in licht brood'
a. Juist b. **Onjuist**
- 4) _____ 'Van banaan eten krijg je verstopping en word je dik'
a. Juist b. **Onjuist**
- 5) _____ 'Probiotica bestaan uit goede bacteriën en kunnen de darmflora extra sterk maken'
a. Juist b. Onjuist
- 6) _____ 'Vezels in de voeding zijn alleen nodig voor een goede stoelgang'
a. Juist b. **Onjuist**