

Quiz je slim : OPLOSSINGEN

- 1) Geef een ander woord voor 'geraamte'.
skelet
- 2) Noem drie dingen die van melk gemaakt worden.
bv. yoghurt, boter, karnemelk, kaas
- 3) Wat is een melksalon?
een plaats waar je uitsluitend melkdrankjes kan drinken
- 4) Wat is een botterik?
een onbeleefderik
- 5) Wat zou er gebeuren als ons lichaam geen geraamte had?
het zou in elkaar zakken
- 6) Welk orgaan wordt beschermd door onze schedel?
onze hersenen
- 7) Wanneer heb je een melksnor?
als er bij het drinken melk is blijven hangen op je bovenlip
- 8) Een stier geeft geen melk. Waarom niet?
een stier is een mannetjesdier
- 9) Melk zit meestal verpakt in een fles of in een kartonnen doos. Hoe heet zo'n kartonnen doos?
een brik
- 10) Geef 2 manieren om te vermijden dat er gaatjes in je tanden komen.
bv. 2 maal per dag je tanden poetsen, fruit of melk nemen in plaats van snoep, regelmatig bij de tandarts op controle gaan
- 11) Wat gebeurt er met je botten als je te weinig calcium binnenkrijgt?
je botten worden broos of breekbaar
- 12) Hoe heet het jong van een paard?
een veulen
- 13) Wat is een ooi?
een vrouwelijk schaap
- 14) Wat betekent "koeien van letters"?
hele grote letters
- 15) Wat bestel je als je luchtig geklopte melk met roomijs wenst?
een milkshake

-
- 16) Met welke twee voedingsmiddelen kan je koffie op smaak brengen?
bv. met melk en suiker
- 17) Vitamine C zit overvloedig in twee soorten voedsel die je in de actieve voedingsdriehoek kan terugvinden. Welke?
groenten en fruit
- 18) Hoe wordt chocolademelk gemaakt?
door aan melk cacaopoeder of chocolade toe te voegen
- 19) Uit welke voedingsmiddelen halen we het meeste calcium?
uit melk en melkproducten
- 20) Er bestaan verschillende soorten melk. Er wordt gesproken over magere melk, ... en ...?
halfvolle melk en volle melk
- 21) Noem 5 soorten kaas.
bv. jonge kaas, oude kaas, kruidenkaas, notenkaas, smeerkaas, platte kaas, geitenkaas, schimmelkaas,...
- 22) Welk voedingsmiddel krijg je door melk te 'zwieren' in een trommel? Je kan het op de boterham smeren.
boter
- 23) Waarom staat de restgroep los van de actieve voedingsdriehoek?
je hebt deze voedingsmiddelen eigenlijk niet nodig om tot een evenwichtige voeding te komen
- 24) Waarom moet verse melk van de koe een warmtebehandeling ondergaan?
om de bacteriën die bederf veroorzaken of die ons ziek kunnen maken te doden
- 25) Waarom is te veel snoepen tussendoor niet goed? Geef 2 redenen.
slecht voor de tanden, je wordt er sneller dik van, geen honger meer bij de maaltijd
- 26) Als iemand moet vermageren, welke soort kaas kiest hij dan het best?
magere of light kaas
- 27) Waarom is bruin brood gezonder dan wit brood?
er zitten meer vezels in
- 28) Wat is het verschil tussen volle en magere melk?
volle melk bevat meer vet en meer vitaminen

-
- 29) Welke groente kunnen we makkelijk opvullen met garnalen, tonijn of ei?
tomaat
- 30) Wat ontbreekt er om een gezond en evenwichtig ontbijt te hebben?
bruin brood met confituur, een glas fruitsap en ... melk, kaas of yoghurt
- 31) Als baby heb je meer dan 300 botten, en als volwassene zijn dat er maar 206 meer. Hoe kan dat?
verschillende kleine botjes groeien aan elkaar tot één groot, zodat we er bij een volwassene uiteindelijk minder botten zijn
- 32) Noem 4 zaken die je op de verpakking van melkproducten kan aflezen.
bv. houdbaarheid - prijs - warmtebehandeling (bv. UHT) - voedingswaarde - inhoud - soort melk (bv. volle melk) - merknaam
- 33) Benoem de 7 voedingsgroepen uit de actieve voedingsdriehoek (de restgroep hoort er niet bij) in volgorde van belangrijkheid.
water; aardappelen en graanproducten; groenten; fruit; melk en melkproducten; vlees, vis, eieren en vervangproducten; smeer- en bereidingsvetten
- 34) Hoe heet de voedingsstof in melk die je botten sterk maakt?
calcium
- 35) In België eten we bij de warme maaltijd voornamelijk aardappelen. Welk graanproduct eten ze voornamelijk in China? Welk graanproduct eten ze voornamelijk in Italië en welk graanproduct eten ze vooral in Marokko?
rijst, deegwaren, couscous
- 36) Hoe kan je weten hoeveel calcium in voedingswaren aanwezig is?
je kan het aflezen van de verpakking, de fabrikant is echter niet verplicht om het op de verpakking te vermelden
- 37) Hoe noem je iemand die geen vlees eet?
een vegetariër
- 38) Noem een volwaardig vervangproduct voor vlees of vis?
bv. sojaproducten (tempeh, tofu), peulvruchten, noten
- 39) Geef twee voorbeelden van smeervet.
bv. boter, margarine, halfvolle boter, minarine
- 40) Je hebt 100 gram kaas en 100 ml melk. Wat levert het meeste calcium?
kaas, 1 sneetje kaas van 20 gram bevat evenveel calcium als een glas melk van 150 ml

-
- 41) Noem een warm gerecht waarin een melkproduct verwerkt zit.
bv. puree, gratineerde schotel, kaasfondue, raclette
- 42) Groenten eet je meestal bij de warme maaltijd. Kan je een voorbeeld geven waarbij je groenten ook als beleg kan gebruiken?
bv. boterham met kaas met tomaten en sla, boterham met platte kaas en radijsjes, ajuintjes en komkommer
- 43) Welke vitamine zit niet in melk, maar wel in fruit?
vitamine C
- 44) Juist of fout en waarom?
In water zit meer calcium dan in melk.
fout, 1 glas melk (150 ml) bevat ongeveer 184 mg calcium, 1 glas water ongeveer 15 mg calcium
- 45) Juist of fout en waarom?
Sorbetijs wordt met melk gemaakt.
fout, sorbet wordt met water gemaakt
- 46) Juist of fout en waarom?
Een taart waarin wat melk gebruikt wordt voor het beslag noemen we een melkproduct.
fout, melkproducten worden van melk gemaakt en hebben melk als hoofdbestanddeel;
taart hoort thuis in de restgroep
- 47) Juist of fout en waarom?
Melk is vriendelijk voor onze tanden, dus chocolademelk ook.
fout, chocolademelk bevat veel meer suiker dan melk; suiker kan de tanden aantasten
- 48) Juist of fout en waarom?
In chocolademelk zit veel calcium.
juist, want chocolademelk wordt gemaakt van melk
- 49) Juist of fout?
Er bestaan in België wel meer dan 300 soorten kaas.
juist
- 50) Juist of fout en waarom?
Het is een goede gewoonte om af en toe eens een ontbijt over te slaan.
fout, een gezond ontbijt is belangrijk om de dag goed te kunnen beginnen; men moet 3 maaltijden per dag nemen: een ontbijt, een middagmaal en een avondmaal
- 51) Juist of fout?
Volle melk levert ook energie, want er zit wat vet en van nature een beetje

-
- suiker in.
juist
- 52) Juist of fout?
Een pasgeboren baby heeft alleen moedermelk nodig.
juist
- 53) Juist of fout?
Alle dieren die hun pasgeboren jongen melk geven, noemen we zoogdieren.
juist
- 54) Juist of fout?
In heel wat Oosterse landen drinken mensen melk van de kameel.
juist
- 55) Juist of fout?
Een walvis geeft melk aan haar jong.
juist, een walvis is een zoogdier
- 56) Juist of fout en waarom?
Eén glas melk per dag is meer dan genoeg.
fout, 2 à 3 glazen melk en 1 à 2 sneetjes kaas per dag zijn nodig om voldoende calcium binnen te krijgen en sterke botten te krijgen
- 57) Juist of fout en waarom?
Als melk bevroert, krijg je roomijs dat je in de winkel kan kopen.
fout, er moet nog vet en suiker aan worden toegevoegd
- 58) Juist of fout?
Een koe geeft pas melk na de geboorte van het eerste kalf.
juist
- 59) Juist of fout?
Bruine koeien geven chocolademelk.
fout, chocolademelk wordt gemaakt door aan melk cacao poeder of chocolade toe te voegen
- 60) Juist of fout?
Calcium zit alleen in melk en in melkproducten.
fout, ook andere producten bevatten calcium, maar wel in veel kleinere hoeveelheden
- 61) Juist of fout?
In melk zit ook heel veel water.
juist, het is immers vloeibaar

-
- 62) Juist of fout?
Spaghetti wordt gemaakt van melk en aardappelen.
fout, van granen
- 63) Juist of fout?
Wie veel aan sport doet, krijgt broze botten die sneller breken.
fout, je krijgt er juist sterkere botten van; bij een verkeerde beweging kunnen echter ook sterke botten breken
- 64) Juist of fout en waarom?
Er zitten evenveel vezels in wit brood als in volkorenbrood of bruin brood.
fout, vezelrijke producten kan je herkennen aan de bruine kleur. Hoe geraffineerder het graanproduct, hoe witter van kleur, hoe minder vezels het bevat
- 65) Juist of fout en waarom?
Het is gezond om tijdens het eten tv te kijken.
fout, op deze manier schrok je het eten sneller en met minder kauwen naar binnen
- 66) Juist of fout?
Calcium zorgt er mee voor dat je bloed stolt als je een wondje hebt.
juist
- 67) Juist of fout?
Er zit calcium in mineraalwater.
juist
- 68) Juist of fout?
Buffelmelk wordt gebruikt om kaas te maken.
juist, mozzarella
- 69) Juist of fout?
Olie die gebruikt wordt om eten te bereiden is afkomstig van planten zoals maïs, noten, olijven, ...
juist
- 70) Juist of fout en waarom?
In magere en halfvolle melk zit evenveel calcium als in volle melk.
juist, er zit minder vet in, maar het calciumgehalte blijft gelijk
- 71) Juist of fout en waarom?
Alleen maar fruit eten is een gezonde manier om te vermageren.
fout, een evenwichtige voeding d.w.z. kiezen uit alle voedingsgroepen van de actieve voedingsdriehoek (behalve de restgroep) blijft belangrijk, ook als je moet vermageren

-
- 72) Juist of fout en waarom?
Olijfolie, maïsolie en aardolie zijn 3 soorten olie die thuishoren in de groep smeer- en bereidingsvetten.
fout, aardolie wordt gebruikt om benzine te maken en kan niet worden gebruikt om eten te bereiden
- 73) Juist of fout en waarom?
In sorbetijs zit evenveel calcium als in roomijs.
fout, sorbetijs bestaat voornamelijk uit water en niet uit melk
- 74) Juist of fout?
Yoghurt wordt gemaakt door bepaalde bacteriën bij melk te voegen.
juist
- 75) Juist of fout?
Platte kaas wordt altijd gemaakt van geitenmelk.
fout
- 76) Juist of fout en waarom?
Schapen worden vooral gehouden om van hun melk kaas te maken.
fout, schapen worden vooral voor het vlees gehouden
- 77) Juist of fout en waarom?
Jonge kaas is kaas gemaakt met melk van een jonge koe.
fout, het is kaas die slechts een korte periode heeft gerijpt
- 78) Juist of fout en waarom?
Water mogen we altijd vervangen door frisdranken.
fout, frisdranken bevatten veel suiker, we gebruiken er dus best niet te veel van
- 79) Juist of fout en waarom?
Je moet meer vlees dan groenten eten.
fout, de groep waarin vlees thuishoort, staat hoger in de actieve voedingsdriehoek en is kleiner
- 80) Raadseltje
Welke koe kan zwemmen?
een zeekoe
- 81) Raadseltje
Wat we zoeken is een woord:
... je hebt het nodig om er je botten mee te bewegen
... je vindt het aan je knieën en aan je ellebogen
... het heeft de letter 'r' meer dan het woord gewicht
een gewricht

-
- 82) Raadseltje
Wat we zoeken is een woord
... het omschrijft een verzameling dieren
... het eerste deel van het woord is een vloeibaar wit product dat veel calcium bevat
... het tweede deel van het woord spreek je uit als één letter, maar bestaat eigenlijk uit drie letters
melkvee
- 83) Raadseltje
Wanneer kan je het langst overleven: als je geen eten of als je geen drinken hebt?
zonder eten; zonder eten tot +/- 10 dagen, zonder water slechts 3 dagen
- 84) Raadseltje
Welk woord hoort niet thuis in de rij?
Yoghurt - karnemelk - milkshake - boter - chocolademelk
boter hoort niet thuis in de groep van de melkproducten, het is een smeer- en bereidingsvet en bevat haast geen calcium
- 85) Raadseltje
Welk woord hoort niet thuis in de rij?
koe - geit - walvis - eend - luipaard
een **eend** is geen zoogdier
- 86) Raadseltje
Welk woord hoort niet thuis in de rij?
kalf - lam - veulen - kuiken
een **kuiken** is geen jong van een zoogdier
- 87) Raadseltje
Hoeveel melk drinkt een volwassen koe gemiddeld per dag?
een koe drinkt geen melk, maar water
- 88) Raadseltje
We zoeken een vogel die twee keer het woord koe in zijn naam heeft, en die zijn eigen naam roept. Over welke vogel gaat het?
een **koekoek**
- 89) Raadseltje
Het zijn tanden
... waar sommige dieren zich mee kunnen verdedigen
... die je niet bij de mensen terugvindt
slagtanden
- 90) Raadseltje
Het is groen en je kan het fijnknippen in een glas of tas.
peterselie

-
- 91) Raadseltje
Alle letters van het alfabet komen overeen met cijfers van 1 tot 26. Hoeveel is de optelsom van de cijfers die overeenstemmen met de letters in 'MELK'?
13+5+12+11=41
- 92) Raadseltje
Alle letters van het alfabet komen overeen met cijfers van 1 tot 26. Hoeveel is de optelsom van de cijfers die overeenstemmen met de letters in 'CALCIUM'?
3+1+12+3+9+21+13=62
- 93) Raadseltje
Wat we zoeken heeft alles te maken met calcium en het
... telt 4 letters
... is een Frans woord
... heeft de derde letter van het woord melk als beginletter
lait, wat melk wil zeggen
- 94) Raadseltje
Welke tanden zijn niet van calcium en vind je terug bij de timmerman?
de tanden op een zaag
- 95) Raadseltje
Wat past niet in het rijtje?
scheenbeen - wervel - long
een long is geen bot maar een orgaan
- 96) Raadseltje
Welke tanden bevatten geen calcium en helpen bij het rijden met je fiets?
de tanden op het tandwiel
- 97) Raadseltje
Hoe noemen we voedingsstoffen
... die we elke dag nodig hebben om gezond te blijven
... die aangegeven worden met een blokletter
vitaminen
- 98) Raadseltje
Zoek 4 dingen die achtereenvolgens met de letters M, E, L en K beginnen (het mogen ook kinderen van de klas zijn van wie de naam begint met één van de letters).
bv. muts, iemand uit de klas die Eva heet, lat, kader
- 99) Raadseltje
Zoek 7 dingen die achtereenvolgens met de letters C, A, L, C, I, U of M beginnen (het mogen ook kinderen van de klas zijn van wie de naam begint met één van de juiste letters).

bv. iemand uit de klas die Carolien heet, ananas, lat, chocolade, inktpot, uier, muts

100) Raadseltje

Zoek 5 woorden waarin het woord melk voorkomt.

bv. melksnor, melkboer, melkweg, melkerij, melkkan