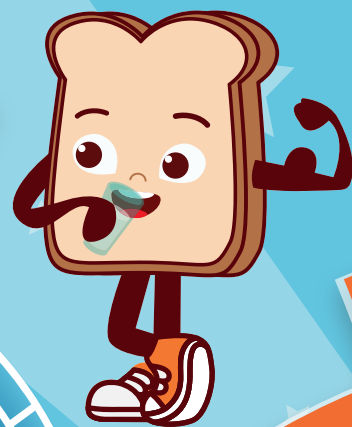


Wat voegt Brody toe om zijn water extra lekker te maken?



Ontbijtspellen



De Ontbijtspion Kraak de geheime code

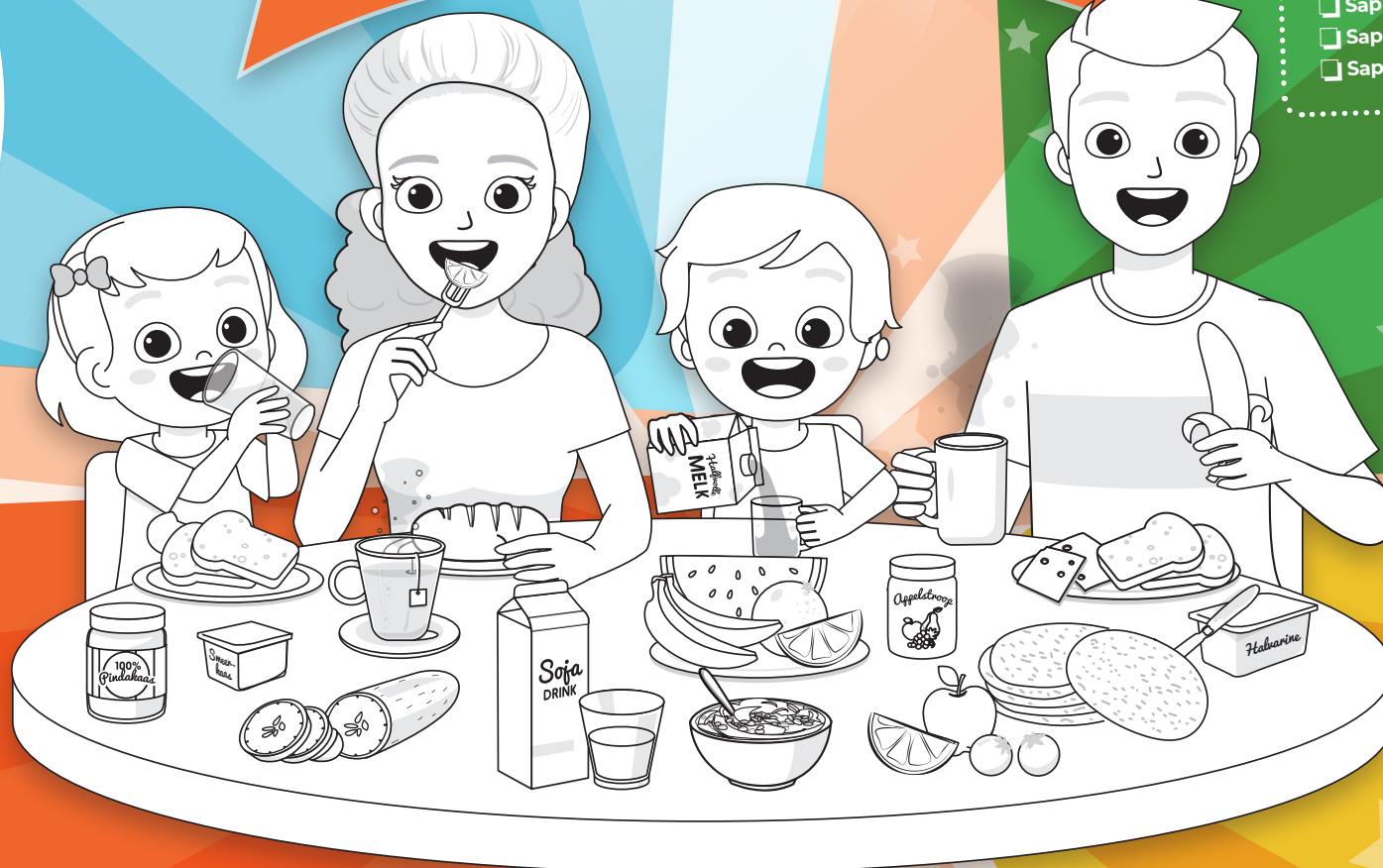
In deze quiz is een geheime boodschap verstopt. Lees elke stelling goed en bepaal of deze waar of niet waar is. Kruis het vakje aan als je denkt dat het antwoord juist is en omcirkel de letter. Heb je alle letters verzameld? Zet ze onderaan in de juiste volgorde en ontdek de geheime code!

Nr. Uitspraak

- 1 Volkorenproducten zijn gemaakt van de hele graankorrel.
- 2 Bruinbrood is altijd volkoren.
- 3 Havermout is een volkoren graanproduct.
- 4 Croissants zijn een goede dagelijkse vervanger van volkorenbrood.
- 5 Aardappelen horen bij het oranje vak van de Schijf van Vijf.
- 6 Meergranenbrood is altijd volkoren.
- 7 Muesli zonder toegevoegde suiker kan een gezonde keuze zijn.
- 8 Zilvervliesrijst is een volkoren product.
- 9 Hoe donkerder brood eruitziet, hoe gezonder het altijd is.
- 10 Volkoren pasta bevat meer vezels dan witte pasta.
- 11 Quinoa kan een gezonde keuze zijn binnen het oranje vak.
- 12 Witbrood bevat minder vezels dan volkorenbrood.

Antwoord Letter

■ V
■ E
■ O
■ R
■ L
■ N
■ K
■ O
■ Z
■ R
■ E
■ N



De tomaten-twijfel

Brody zegt dat tomaten fruit zijn. Welke uitspraak klopt?

- ☐ Tomaten zijn groente
- ☐ Tomaten zijn fruit
- ☐ Tomaten horen niet in het groene vak



De diepvries-detective

Brody eet diepvriesfruit. Welke uitspraak klopt?

- ☐ Diepvriesfruit hoort in het groene vak
- ☐ Diepvriesfruit telt niet mee in het groene vak
- ☐ Diepvriesfruit is hetzelfde als ijs

De peeradox

Brody drinkt perensap en zegt: "Sap is fruit, toch?"

Welke uitspraak klopt?

- ☐ Sap hoort niet in het groene vak
- ☐ Sap is hetzelfde als fruit
- ☐ Sap is gezonder dan een peer



Meer raadsels oplossen? Kijk hier!



Het wortel-meeltje

Brody denkt dat wortels oranje zijn door kleurstof. Welke uitspraak klopt?

- ☐ Wortels zijn van oorsprong oranje
- ☐ Wortels zijn eigenlijk fruit
- ☐ Wortels zijn altijd paars



ko = i



b = sm



p = h
m = va

g = e



-s
k = p



a = ij
-d



h = br
e = o



k = d



-j



-d



-re
n = z

-h
-rd



n = k
s = z



-i

Ranking Game

- ★ Rangschik de 10 producten op eiwit. Zet in elk vakje een nummer: 1 voor het meeste eiwit, 2 voor de volgende, enzovoort. Gebruik bijvoorbeeld de website van het Voedingscentrum om te zien hoeveel eiwit elk product bevat.

Eiwit per 100 gram

Welke is de eiwit kampioen?

- ☐ Kipfilet
- ☐ 30+ kaas
- ☐ Zalm
- ☐ Ei
- ☐ Tofu
- ☐ 20+ smeerkaas
- ☐ Noten
- ☐ 100% pindakaas
- ☐ Halfvolle yoghurt
- ☐ Halfvolle melk
- ☐ Naturel Sojadrink
- ☐ Hummus

Eiwit per portie

Een portie is wat je normaal in één keer eet: dus 1 volkoren boterham met beleg, 1 bakje halfvolle yoghurt of 1 glas drinken.

- ☐ Tofu
- ☐ Ei
- ☐ Zalm
- ☐ Halfvolle yoghurt
- ☐ Naturel sojadrink
- ☐ Halfvolle melk
- ☐ Kipfilet
- ☐ 30+ kaas
- ☐ 100% pindakaas
- ☐ Noten
- ☐ 20+ smeerkaas
- ☐ Hummus

