

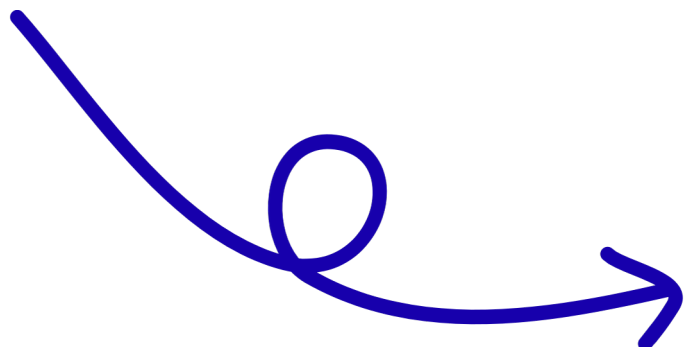
# QUIZVRAGEN

## DOEL

Deze quizvragen zijn gebaseerd op de 8 plantaardige mythes. Ze zijn er om te gebruiken om te triggeren op een personeelsoverleg, bij een communicatiecampagne of als onderdeel van de jaarlijkse quiz.

De quizvragen ontkrachten een aantal belangrijke fouten over plantaardig eten. We zijn alvast benieuwd naar hoe jij ze inzet. **Veel plezier!**

- 1 JE KRIJGT NIET GENOEG EIWITTEN BINNEN MET EEN PLANTAARDIG GERECHT**
- 2 GEZOND PLANTAARDIG ETEN**
- 3 VLEES- & VISVERVANGERS**
- 4 SOJA & DUURZAAMHEID / GEZONDHEID**
- 5 VITAMINE B12 & PLANTAARDIG ETEN**
- 6 PLANTAARDIG ETEN & BUDGET**
- 7 EIWITTEN & PLANTAARDIG ETEN**
- 8 PLANTAARDIG ETEN & OUDEREN**

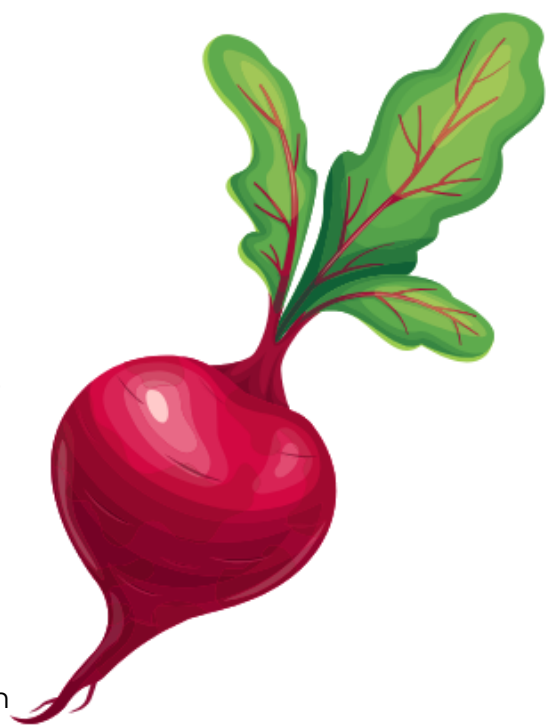


## JE KRIJGT NIET GENOEG EIWITTEN BINNEN MET EEN PLANTAARDIG GERECHT

- Meerkeuze: Welke van onderstaande plantaardige ingrediënten zijn goede bronnen van eiwitten? A. Bonen B. Linzen C. Tofu D. Walnoten E. Alle bovenstaande
  - Antwoord: E
- Waar of niet waar? Zolang je gevarieerd plantaardige eiwitrijke producten eet en genoeg calorieën binnenkrijgt, kan een plantaardig eetpatroon voldoen aan je dagelijkse eiwitbehoefte.
  - Antwoord: Waar
- Meerkeuze: Voor ouderen met ondervoeding is het belangrijkste dat ze: A. Alleen plantaardig eten B. Genoeg eten in totaal C. Alleen dierlijke eiwitten eten D. Elke dag een plantaardige burger nemen.
  - Antwoord: B
- Open vraag: Noem drie plantaardige voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten. Mogelijke antwoorden: bonen, linzen, tofu, kipstuckjes (plantaardig), sojagehakt, plantaardige burger, walnoten, zonnebloempitten

## GEZOND PLANTAARDIG ETEN

- Waar of niet waar? Veganistische fastfood is altijd gezonder dan dierlijke producten.
  - Antwoord: Niet waar
- Meerkeuze: Welke van de onderstaande producten kunnen veel suiker, zout of verzadigde vetten bevatten, ook als ze plantaardig zijn? A. Veganistische koekjes B. Chips C. Friet D. Linzen
  - Antwoorden: A, B, C
- Open vraag: Wat zijn de drie belangrijkste elementen van een gezonde plantaardige maaltijd volgens de richtlijnen? Antwoord:
  - Minstens de helft van het bord groenten
  - Aanvullen met volkoren granen en een eiwitbron
  - Gezonde bereidingswijze (stomen, kort bakken, wokken)
- Meerkeuze: Waar moet je op letten bij de portiegroottes van een plantaardige maaltijd? Meerdere antwoorden mogelijk. A. De aanbevelingen voor je doelgroep B. Je eigen smaakvoorkeur alleen C. Energie- & eiwitbehoefte van de doelgroep
  - Antwoorden: A en C



## VLEES- & VISVERVANGERS

- Waar of niet waar? Alle vlees- en visvervangers zijn per definitie ongezond.
  - Antwoord: Niet waar
- Meerkeuze: Uit een recente meta-analyse blijkt een negatieve link met gezondheid voor welke voedingsmiddelen? Meerdere antwoorden mogelijk. A. Ultra-bewerkt vlees B. Frisdrank C. Ultra-bewerkte ontbijtgranen D. Vleesvervangers
  - Antwoorden: A en B
- Waar of niet waar? Er is een licht positief verband vastgesteld voor de consumptie van vleesvervangers, ultra-bewerkte broodsoorten en ontbijtgranen.
  - Antwoord: Waar
- Open vraag: Welke traditionele vleesvervangers worden altijd beschouwd als gezonde opties?
  - Antwoord: de natuurlijke varianten van tofu, tempeh, quorn, seitan
- Meerkeuze: Waar moet je op letten bij het kiezen van andere vleesvervangers? (meerdere opties mogelijk) A. Nutri-Score A B. Voedingswaardetabel op de verpakking C. Alleen naar de verpakking kijken zonder verder te checken
  - Antwoorden: A en B

## SOJA & DUURZAAMHEID / GEZONDHEID

- Waar of niet waar? Door dierlijke producten te vervangen door soja, verhoogt de ontbossing in het Amazonegebied.
  - Antwoord: Niet waar
- Meerkeuze: Waar komt de meeste soja voor menselijke consumptie vandaan? Meerdere antwoorden mogelijk A. Oost-Europa B. Noord-Amerika C. Brazilië D. Paraguay
  - Antwoorden: A en B
- Open vraag: Waarom leidt de productie van dierlijke eiwitten tot meer ontbossing dan de productie van soja voor menselijke consumptie?
  - Antwoord: Voor 1 kg dierlijk eiwit is gemiddeld 7 kg veevoeder (waaronder soja) nodig. Bovendien komt veel van deze soja uit ecologisch kwetsbaar gebied, zoals Brazilië. De soja voor menselijke consumptie wordt voor het grootste deel geteeld in Oost-Europa of Noord-Amerika.
- Meerkeuze: Welke producten kunnen gemaakt worden van sojabonen? Meerdere antwoorden mogelijk A. Tofu B. Sojadrink C. Sojagehakt D. Chips
  - Antwoorden: A, B, C
- Waar of niet waar? Soja verstoort je hormoonbalans door de aanwezigheid van fyto-oestrogenen.
  - Antwoord: Niet waar (de werking is veel zwakker dan menselijk oestrogeen), al moeten we voor de volledigheid zeggen dat er nog veel niet geweten is.
- Waar of niet waar? Soja is een volwaardige eiwitbron die alle essentiële aminozuren bevat.
  - Antwoord: Waar



## VITAMINE B12 & PLANTAARDIG ETEN

- Waar of niet waar? Vitamine B12 komt van nature vooral voor in dierlijke producten.
  - Antwoord: Waar
- Meerkeuze: Welke functies heeft vitamine B12 in het lichaam? Meerdere antwoorden mogelijk. A. Aanmaak van rode bloedcellen B. Functioneren van het zenuwstelsel C. DNA-synthese D. Spijsvertering van vezels
  - Antwoorden: A, B, C
- Waar of niet waar? Wie af en toe plantaardig eet (1-2 keer per week) loopt automatisch risico op een vitamine B12-tekort.
  - Antwoord: Niet waar
- Open vraag: Waarom vind je vitamine B12 tegenwoordig ook terug in veel plantaardige producten?
  - Antwoord: Omdat het net als bij dieren aan hun voeding/voeder wordt toegevoegd.
- Meerkeuze: Voor wie is vitamine B12 een belangrijk aandachtspunt? A. Mensen die volledig plantaardig eten B. Mensen die af en toe plantaardig eten C. Iedereen die veel vlees eet
  - Antwoord: A

## PLANTAARDIG ETEN & BUDGET

- Waar of niet waar? Plantaardig eten is altijd duurder dan dierlijke voeding.
  - Antwoord: Niet waar
- Meerkeuze: Welke plantaardige voedingsmiddelen zijn vaak goedkoper dan dierlijke producten? Meerdere keuzes mogelijk A. Peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten) B. Granen (quinoa, haver, couscous) C. Seizoensgroenten en -fruit D. Kaas en vlees
  - Antwoorden: A, B, C
- Waar of niet waar? Het vervangen van dierlijke producten door tofu, tempeh of peulvruchten kan de totale kostprijs van een maaltijd verlagen.
  - Antwoord: Waar



## EIWITTEN & PLANTAARDIG ETEN

- Waar of niet waar? Eiwitten zijn belangrijk voor spieropbouw, immuniteit en herstel bij ziekte.
  - Antwoord: Waar
- Meerkeuze: Wat zien we in de praktijk bij de Vlaamse bevolking?
  - A. Overconsumptie van eiwitten B. Tekort aan eiwitten bij alle volwassenen C. Mythe dat een volledig plantaardig eetpatroon onvoldoende eiwitten levert
  - Antwoorden: A en C
- Open vraag: Wat is de halfhalf-doelstelling van de Vlaamse overheid?
  - Antwoord: De helft van de week plantaardig eten
- Meerkeuze: Voor kwetsbare doelgroepen wordt aangeraden dat: A. Bij elk maaltijdmoment een eiwitbron aanwezig is B. Per maaltijd minimaal 20 g eiwitten aanwezig is C. 100% plantaardige maaltijden altijd de voorkeur hebben
  - Antwoorden: A en B
- Waar of niet waar? Bij gezonde volwassenen hoeft je niet altijd je stukje vlees of vis te vervangen door een plantaardige eiwitbron, zolang je door de dag/week voldoende eiwitten binnenkrijgt.
  - Antwoord: Waar
- Open vraag: Waarom zijn zuivelproducten vaak een slimme keuze bij kwetsbare doelgroepen?
  - Antwoord: Omdat de eiwitten gemakkelijk opneembaar zijn en bijdragen aan voldoende eiwitinname

## PLANTAARDIG ETEN & OUDEREN

- Waar of niet waar? Volgens de halfhalf-richtlijn van Gezond Leven is het perfect mogelijk voor ouderen om de helft van de week plantaardig te eten, mits het volwaardig gebeurt.
  - Antwoord: Waar
- Meerkeuze: Wat zijn belangrijke aandachtspunten bij oudere volwassenen om ondervoeding te voorkomen? A. Voldoende eten B. Verminderde eetlust C. Volwaardige eiwitbron bij elke maaltijd D. Slechts plantaardige voeding
  - Antwoorden: A en C
- Waar of niet waar? Onderzoeken tonen aan dat ondervoeding bij ouderen vaak te wijten is aan plantaardig eten.
  - Antwoord: Niet waar (het ligt aan een veelheid van factoren, waaronder verminderde eetlust, verlaagde opname, en/of onderliggende pathologie)
- Open vraag: Waarom zijn 100% plantaardige maaltijden minder aangewezen voor oudere volwassenen?
  - Antwoord: Door slechtere vertering en opname, én lagere acceptatie bij de doelgroep
- Meerkeuze: Welke richtlijnen worden aanbevolen voor voedingsaanbod bij ouderen? A. ESPEN richtlijnen voor patiënten B. Gezond Leven voor ouderenzorg C. USDA voedingsrichtlijnen
  - Antwoorden: A en B



De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ [amy@mosquitointheroom.be](mailto:amy@mosquitointheroom.be)  
of [ariane@mosquitointheroom.be](mailto:ariane@mosquitointheroom.be)

☎ 0474 78 22 30

🔔 Update,  
inspiratie en info,  
[check onze linkedin.](#)



Met steun van de **Green Deal Eiwitshift op ons bord.**

En kreeg ook steun van de Green Deal Duurzame zorg.

