

# Het grote obesitas kennisspel



# Vraag 1

Overgewicht is een wereldwijd probleem, hoeveel mensen lijden aan overgewicht?

> 500 miljoen mensen

> 750 miljoen mensen

> 1 miljard mensen

# Antwoord 1

Overgewicht is een wereldwijd probleem, hoeveel mensen lijden aan overgewicht?



> 1 miljard mensen in de wereld hebben overgewicht

## Vraag 2

Wat is de WHO norm voor kinderen in tijd en frequentie voor bewegen?

>1x per dag, 30 minuten

>1x per dag, 60 minuten

>3x per week, 60 minuten

## Antwoord 2

Wat is de WHO norm voor kinderen in tijd en frequentie voor bewegen?

>1x per dag, 60  
minuten



## Vraag 3

Hoeveel calorieën heeft een vrouw van 35 gemiddeld op een dag nodig?

>2000 kcal

>2300 kcal

>2600 kcal

## Antwoord 3

Hoeveel calorieën heeft een vrouw van 35 gemiddeld op een dag nodig?

>2000 kcal

Een gemiddelde man van 35 heeft 2500 kcal nodig.

## Vraag 4

Hoeveel groente heeft een tiener  
op een dag nodig?

>1 opscheplepel

>2 opscheplepels

>4 opscheplepels

## Antwoord 4

Hoeveel groente heeft een tiener  
op een dag nodig?

>4 opscheplepels, dat is 200 gram  
en evenveel groente als een  
volwassen persoon nodig heeft



## Vraag 5

Als je elke dag 1 rijstwafel (30kcal) extra eet, hoeveel ben je dan aangekomen na 1 jaar?

- > Niets
- > 1 kilogram
- > 2,5 kilogram



## Antwoord 5

Als je elke dag 1 rijstwafel (30kcal) extra eet, hoeveel ben je dan aangekomen na 1 jaar?

Na 1 jaar ben je dan 1 kilogram aangekomen



## Vraag 6

Met welke activiteit verbrand je de meeste calorieën?

>Fietsen

>Sjouwen met een zware tas

>Auto wassen

## Antwoord 6

Met welke activiteit verbrand je de meeste calorieën?

>Auto wassen, namelijk 4,5 kcal/kg/uur.



## Vraag 7

Welk product is het meest geschikt als tussendoortje in een gezonde voeding?

- > Een handje pinda's
- > Een handje popcorn
- > Een handje wikkels

## Antwoord 7

Welk product is het meest geschikt als tussendoortje in een gezonde voeding?

100gr popcorn bevat 376 kcal

Gezouten pinda's bevatten 624 kcal

en de wikkels 473kcal



# Vraag 8

- Welk kind heeft het meeste overgewicht

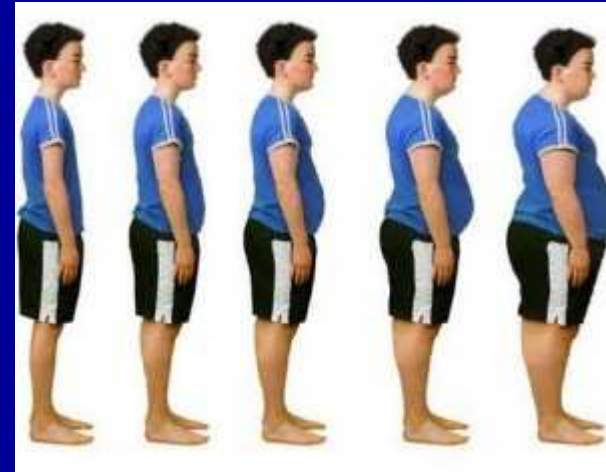


11 jaar



12 jaar

# Antwoord 8



## Vraag 8

Kind van 14 jaar en weegt 109 kg,  
hoeveel minuten moet dit kind  
fietsen om de kcal van 1 klein  
zakje chips te verbranden?

>35 minuten

>25 minuten

>15 minuten

## Antwoord 8

Kind van 14 jaar en weegt 109 kg,  
hoeveel minuten moet dit kind  
fietsen om de kcal van 1 klein  
zakje chips(504kcal) te  
verbranden?

>35 minuten



## Vraag 9

En hoeveel minuten moet datzelfde kind fietsen om 1 flesje AA sportdrink te verbranden?

>35 minuten

>25 minuten

>15 minuten



Antwoord 9

En hoeveel minuten moet  
datzelfde kind fietsen om 1 flesje  
AA sportdrank(210kcal) te  
verbranden?

>15 minuten



## Vraag 10

Waarom is het belangrijk om veel vezels te eten?

- > Ze verminderen het hongergevoel
- > Je kan er beter van naar het toilet
- > Groen en oranje zijn beide goed

# Antwoord 10

Waarom is het belangrijk om  
veel vezels te eten?

Groen en oranje zijn beide goed  
Ze verminderen het  
hongergevoel + je kan er beter  
van naar het toilet



## Vraag 11

Welke lichamelijke inspanning adviseer je kinderen met een BMI hoger dan 33.

>Conditietraining

>Activiteiten dagelijks leven

>Krachttraining

# Antwoord 11

Welke lichamelijke inspanning adviseer je kinderen met een BMI hoger dan 33.

Activiteiten van dagelijks leven, zoals b.v.

- de trap nemen in plaats van de lift
- de fiets nemen in plaats van het OV

In algemene zin: verandering van leefstijl!



## Vraag 12

In welk soort taart zitten de meeste calorieën?

>Appeltaart

>Moorkop

>Kwarktaart

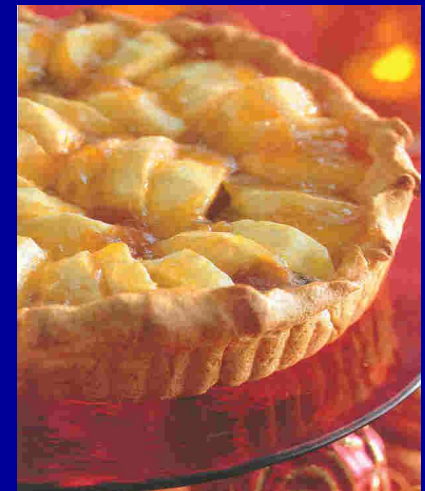
## Antwoord 12

In welk soort taart zitten de meeste calorieën?

Appeltaart bevat 260 kcal per stuk

-kwarktaart 230 kcal

-moorkop bevat 200 kcal



## Vraag 13

Welke periode in het leven van een kind is het meest kritisch voor het ontwikkelen van overgewicht?

>Peuterperiode

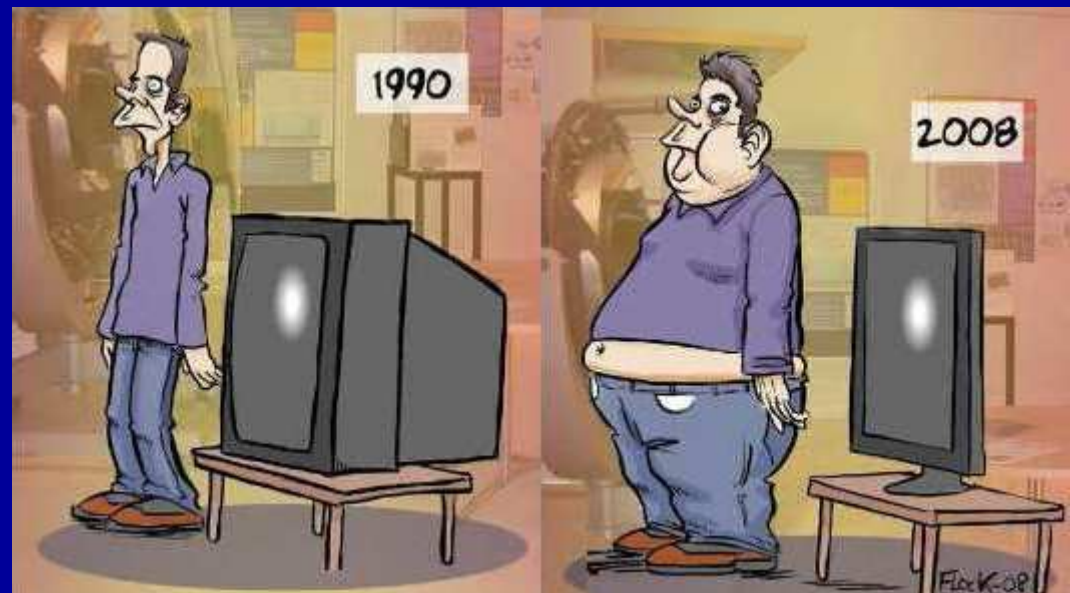
>4-7 jaar

>9-12 jaar

# Antwoord 13

Welke periode in het leven van een kind is het meest kritisch voor het ontwikkelen van overgewicht?

>4-7 jaar



## Vraag 14

Kinderen met obesitas hebben een verhoogd risico op?

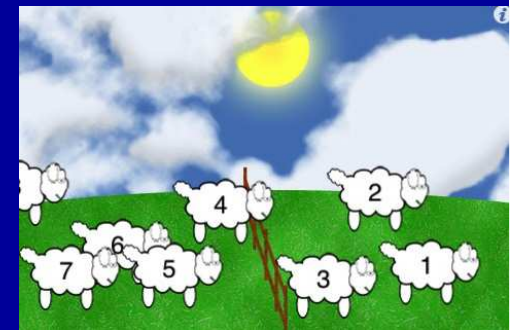
- >Diabetes, slaapproblemen, hoge bloeddruk
- >Gewrichtsproblemen en psychische problemen
- >Groen en oranje zijn beide goed

# Antwoord 14

Kinderen met obesitas hebben  
een verhoogd risico op?

Groen en oranje zijn beide  
goed:

Diabetes, slaapproblemen,  
hoge bloeddruk,  
gewrichtsproblemen en  
psychische problemen



En de winnaar is?



En de verliezer is?

