

De antwoorden van de Druppie quiz.

- 1) Niet waar, namelijk rond de 80 a 100 kilocalorieën.
- 2) Waar, je kan dan niks eten met granen, zelfs geen cracker.
- 3) Waar, je maakt je glazuur een beetje stuk om het daarna weer sterker te maken na herstel, eet en drink niet te snel voor en na het poetsen. (half uur wachten)
Met 4x poetsen moeten je tanden dus teveel herstellen.
- 4) Niet waar, stel je drinkt 1 liter jus d'orange dan kan je van de vitamines maar een beperkte hoeveelheid opnemen, de rest plas je uit.
Oplosbaar water --> teveel plas en poep je uit.
Oplosbaar vet --> dan blijft het wel in je lichaam.
- 5) Waar, als je even lang sport verbrand je iets meer kcal binnen die tijd. Maar vooral de afterburn is een groot verschil waardoor het veel verschilt een tijd later.
- 6) Waar, je stofwisseling staat nog stil, je wilt deze op gang krijgen om te presteren en te concentreren. Tevens kan dit ook door alleen wat drinken en beweging. Daarnaast is dit het eerste eetmoment waarop je de suikerspiegel omhoog gooit door wat je eet. Afhankelijk van wat je dan eet krijg je later op de dag ook sneller trek ik gezonde of ongezonde dingen.
- 7) Niet waar, het staat voor Body Mass Index (gewicht / lengte x lengte).
- 8) Waar, sesam en groene groentes bevatten enorm veel calcium dat goed is voor o.a. onze botten. Daarnaast neem je de calcium uit melk minder goed op als de zon niet schijnt. Dus eet vooral groene groentes en eventueel sesam om je calcium binnen te krijgen, zeker als je nog jong bent!

Hoeveel had jij er goed?