

# HET GROTE SUPERSOEPJESEXPERIMENT



**YES!** Ik wist wel dat jij de uitdaging aan zou durven!

Het supersoepjesexperiment is namelijk niet voor iedereen weggelegd...

Heb je goed opgelet tijdens het lezen van mijn geheime dagboek?

We starten dadelijk met de **SUPERSOEPJESQUIZ** om jouw kennis te testen!

Daarna is het tijd om te kijken hoeveel **POEPELTJESPUNTEN** je bij Wilma Windjes verdient.

Maar ook Frans Fladder deelt punten uit: hoeveel **OERMENSPUNTEN** kun jij verzamelen?

En tot slot deel ik nog **SUPERGRUTJESPUNTEN** uit.

Heb je het **SCOREFORMULIER** al gedownload? Daar vul je jouw antwoorden en punten op in.

Het scoreformulier stuur je naar [info@professorgrutjes.nl](mailto:info@professorgrutjes.nl).

Eén keer per maand vergelijk ik alle scores in het **SUPERSOEPJESKLASSEMENT** en

ontvangt de winnaar de **SUPERSOEPJESMEDAILLE**.

Word jij de winnaar? Beginnen maar!

*Professor G. Grutjes*

# SUPERSOEPJESQUIZ



Heb je goed opgelet bij het lezen van mijn geheime dagboek?

Dan wordt dit een eitje! Vul jouw antwoorden in op het **SCOREFORMULIER**.

Voor ieder goed antwoord, beloont professor Grutjes jou met 10 punten.

## 1) Wat doet professor Grutjes 's ochtends in zijn tuin?

- A) Onderzoek naar bijen.
- B) De bloemen water geven.
- C) Ontsnappen aan het gesnurk van mevrouw Grutjes.

## 2) Wat maakt de bijenkoningin anders dan alle andere bijen?



- A) Ze kan meer eten en langer vliegen dan andere bijen.
- B) Ze is groter dan de andere bijen en wordt veel ouder.
- C) Ze ziet er anders uit bij haar geboorte dan de andere bijen.

## 3) Welke ingrediënten vindt Vic Vluggie in het supersoepje van de bijenkoningin?

- A) Vitaminen en mineralen.
- B) Kip, vla en erwten.
- C) Koolhydraten, vetten en eiwitten.



## 4) Waarom brengt Sylvia Snuitkever een dienblad met bananen, avocado en kip?

- A) Om professor Grutjes uitleg te geven over koolhydraten, vetten en eiwitten.
- B) Dat smaakt lekker bij de koffie.
- C) Om een supersoepje te maken.

## 5) Waarom wil Wilma Windjes het poepeltje van professor Grutjes onderzoeken?



- A) Om te kijken of professor Grutjes teveel chocoladekoekjes eet.
- B) Omdat Wilma Windjes er een poepeltjesposter van wil maken.
- C) Omdat je poepeltje heel veel zegt over je gezondheid.

## 6) Waarom eten we?

- A) Omdat ons lichaam bouwstoffen en brandstoffen nodig heeft.
- B) Omdat we anders geen poepeltjes zouden kunnen leggen.
- C) Omdat we anders veel teveel chocoladekoekjes zouden hebben.

## 7) In avocado vind je vooral...

- A) Vetten
- B) Koolhydraten
- C) Eiwitten



**8) Hersenen bestaan voor 60% uit...**

- A) Vet
- B) Water
- C) Eiwitten

**9) Wat wil ons oerbrein dat we eten?**

- A) Zout
- B) Zuur
- C) Zoet



**10) Waarom zijn baby's soms bang voor broccoli?**

- A) Omdat broccoli's eng zijn.
- B) Omdat het oerbrein denkt dat het giftig is.
- C) Omdat broccoli's groen zijn.

**11) Waarom is het poepeltje van professor Grutjes er niet best aan toe volgens Wilma Windjes?**



- A) Professor Grutjes eet te vaak hetzelfde.
- B) Professor Grutjes drinkt te weinig.
- C) Professor Grutjes eet teveel nootjes.

**12) Rode groenten en fruit zijn goed voor je...**

- A) Grote teen
- B) Ogen
- C) Hart

**13) Wilma is goed in acteren. Waar of niet waar?**

- A) Niet waar
- B) Waar



**14) Als je buik knort dan...**

- A) ...moet je gaan eten, je hebt duidelijk honger.
- B) ...moet je niet gaan eten, je darmen zijn aan het opruimen.

**15) Waarom moet je altijd goed opletten in de supermarkt?**

- A) Omdat Frans Fladder je ineens met een bleekselderij kan slaan!
- B) Omdat fabrikanten geld verdienen aan mensen die niet goed opletten.



# WILMA WINDJES' POEPELTJESPUNTEN

Als er iets is dat Wilma Windjes belangrijk vindt, dan is het wel dat je gezonde poepeltjes hebt. Hoe gezond zijn jouw poepeltjes?

Wilma beoordeelt het aan de hand van onderstaande vragen.

Vergeet niet jouw punten in te vullen op het **SCOREFORMULIER**.

<p>Het supersoepje voor de mens bestaat uit koolhydraten, vetten en eiwitten. Kijk nog eens naar de folder van Wilma Windjes op de volgende pagina.</p> <p>Wat heb jij vandaag gegeten?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alleen koolhydraten <b>0 PUNTEN</b></li><li>• Koolhydraten en vetten <b>10 PUNTEN</b></li><li>• Koolhydraten en eiwitten <b>20 PUNTEN</b></li><li>• Koolhydraten, vetten en eiwitten <b>30 PUNTEN</b></li></ul>	... punten
<p>Hoeveel brandstof heb je vandaag verbruikt?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 60 minuten of meer sporten <b>30 PUNTEN</b></li><li>• 45 tot 60 minuten sporten <b>20 PUNTEN</b></li><li>• 30 tot 45 minuten sporten <b>10 PUNTEN</b></li><li>• minder dan 30 minuten sporten <b>0 PUNTEN</b></li></ul>	... punten
<p>Hoe vaak heb je vandaag getankt -eh- gegeten?</p> <p>Enne... dat kleine snoepje tussendoor telt ook!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 tot 4 keer <b>30 PUNTEN</b></li><li>• 5 tot 6 keer <b>20 PUNTEN</b></li><li>• 7 of meer keer <b>0 PUNTEN</b></li></ul>	... punten
<p>Welke kleuren groenten en fruit heb je vandaag gegeten?</p> <p>Voor iedere kleur krijg je 10 punten.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rood <b>10 PUNTEN</b></li><li>• Oranje <b>10 PUNTEN</b></li><li>• Geel <b>10 PUNTEN</b></li><li>• Blauw / paars <b>10 PUNTEN</b></li><li>• Groen <b>10 PUNTEN</b></li></ul> <p><b>BONUS</b></p> <p>Wilma zou natuurlijk het liefste jouw poepeltje onderzoeken om te kijken of je écht zo goed eet, maar dat geeft zo'n kliederboel in de post. Stuur je een foto mee van jouw kleurrijke maaltijd, dan ontvang je maar liefst <b>50 BONUSPUNTEN!</b></p>	... punten

## HERKANSING

Heb je vandaag niet zoveel poepeltjespunten gescoord? Niet getreurd: je mag in de herkansing!

Probeer het gewoon nog een keertje en vul jouw hoogste score in op het scoreformulier.

# GEZOND ETEN

# voor BEGINNERS

variëren  
KUNT U  
leren!

## Eiwitten

- EIEREN
- KIP
- SCHAAL-/SCHELDIEREN
- PITTEN EN ZADEN



## Vetten

- AVOCADO
- WILDE ZALM
- OLIJFOLIE
- NOTEN



## Koolhydraten

- FRUIT
- WORTEL
- KNOLGROENTEN
- GRANEN







# FRANS FLADDERS OERMENSPUNTEN

Frans Fladder is fan van de oermens. En terecht! We kunnen veel leren van de oermens. Heb jij goede oermensgewoontes? Frans beoordeelt het aan de hand van onderstaande vragen.

Vergeet niet jouw punten in te vullen op het **SCOREFORMULIER**.

<p>De oermens bewoog altijd voor het eten, omdat hij zijn eten zelf moest plukken of erop moest jagen. Bewegen voor het eten is nog steeds heel gezond! Hoe vaak heb jij vandaag voor het eten bewogen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 keer <b>30 PUNTEN</b></li> <li>• 2 keer <b>20 PUNTEN</b></li> <li>• 1 keer <b>10 PUNTEN</b></li> <li>• Niet... <b>0 PUNTEN</b></li> </ul>	<p>... punten</p>
<p>Professor Grutjes is een beetje bang voor broccoli. Dat komt omdat zijn oerbrein hem voor de gek houdt. Hoeveel nieuwe dingen heb jij <i>deze week</i> geproefd die je nog niet zo lekker vindt?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer dan 2 <b>30 PUNTEN</b></li> <li>• 2 <b>20 PUNTEN</b></li> <li>• 1 <b>10 PUNTEN</b></li> <li>• 0 <b>0 PUNTEN</b></li> </ul>	<p>... punten</p>
<p>In de supermarkt houden fabrikanten ons voor de gek en proberen alles aan ons te verkopen, ook als het niet gezond is. Maar jij weet nu beter! Toch? Hoeveel producten heb jij vandaag gegeten met meer dan 5 ingrediënten? Kijk op de verpakkingen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 <b>30 PUNTEN</b></li> <li>• 1 <b>20 PUNTEN</b></li> <li>• 2 <b>10 PUNTEN</b></li> <li>• Meer dan 2 <b>0 PUNTEN</b></li> </ul> <p><b>BONUS</b> Een tussendoortje vinden met minder dan 5 ingrediënten is best wel lastig. Heb jij er eentje gevonden? Stuur een foto van jouw favoriete oermenstussendoortje en je ontvangt <b>50 BONUSPUNTEN!</b></p>	<p>... punten</p>

## HERKANSING

Heb je vandaag niet zoveel oermenspunten gescoord? Niet getreurd: je mag in de herkansing! Probeer het gewoon nog een keertje en vul jouw hoogste score in op het scoreformulier.



# SUPERGRUTJESPUNTEN

Heb je de afgelopen tijd je best gedaan om poepeltjespunten en oermenspunten te verzamelen?

Dan kan dit maar één ding betekenen: veel supergrutjespunten!

Want als je de juiste dingen eet, ga je je beter voelen.

Hoe voel jij je vandaag?



Hoe sterk voel jij je vandaag?	<ul style="list-style-type: none"><li>Ik voel me zo sterk als Supergrutjes. <b>20 PUNTEN</b></li><li>Ik voel me wel oké: ik zou professor Grutjes wel kunnen slaan met een bleekselderij. <b>10 PUNTEN</b></li><li>Ik voel me zo slap als het poepeltje van professor Grutjes. <b>0 PUNTEN</b></li></ul>	... punten
Hoe vrolijk ben jij vandaag?	<ul style="list-style-type: none"><li>Ik ben zo vrolijk als Sylvia Snuitkever, die lol heeft om professor Grutjes. <b>20 PUNTEN</b></li><li>Ik ben zo blij als professor Grutjes in zijn bananenpak. <b>10 PUNTEN</b></li><li>Ik ben zo chagrijnig als een hongerig oerbrein. <b>0 PUNTEN</b></li></ul>	... punten
Hoeveel energie heb jij vandaag?	<ul style="list-style-type: none"><li>Ik heb net zoveel energie als Frans Fladder die op en neer springt voor het beeldscherm. <b>20 PUNTEN</b></li><li>Ik heb net zoveel energie als professor Grutjes die probeert op en neer te springen voordat hij koekjes eet. <b>10 PUNTEN</b></li><li>Ik heb net zo weinig energie als mevrouw Grutjes die in bed ligt te snurken. <b>0 PUNTEN</b></li></ul>	... punten
<b>BONUS</b> Wil je bonuspunten verdienen? Maak dan een foto waaruit blijkt dat je heel veel energie hebt en ontvang <b>50 BONUSPUNTEN!</b>		

## HERKANSING

Heb je vandaag niet zoveel supergrutjespunten gescoord? Niet getreurd: je mag in de herkansing! Probeer meer poepeltjespunten en oermenspunten te verdienen en je zult zien dat die supergrutjespunten vanzelf komen! Vul jouw hoogste score in op het scoreformulier.

Klaar? Download dan nu het scoreformulier, vul jouw antwoorden en punten in en mail het formulier inclusief jouw foto's voor de bonuspunten naar [info@professorgrutjes.nl](mailto:info@professorgrutjes.nl)!