

# Voedings- en gezondheidstesten

vochttest, groentetest, fruittest, vezeltest, vettest, zuiveltest

## TEST JEZELF !

### Vorm

Elektronische webtesten en papieren testen.

### Omschrijving

De **groentetest**, **fruittest**, **vochttest** en zuiveltest zijn korte en snelle voedingstesten die op minder dan 5 minuten aangeven hoeveel groenten, fruit, vocht of zuivelproducten je gisteren hebt verbruikt. De groente-, fruit- en vochttests zijn bruikbaar vanaf de leeftijd van 6 jaar, de zuiveltest vanaf 11 jaar.

De **vettest** en de **vezeltest** geven een idee van hoeveel vet of vezels je gisteren at. Deze tests zijn bruikbaar vanaf de leeftijd van 18 jaar.

De korte voedingstesten zijn bewustwordingstests. Zij geven je een idee hoeveel je van een bepaald voedingsmiddel of voedingsstof eet. Hiernaast geven de tests de belangrijkste bronnen weer van de betrokken producten in de test. De tests zijn een ideale opener van een les om even iedereen wakker te schudden en te laten nadenken over de eigen voedingsgewoonten.

### Doelgroep

- Groentetest, fruittest en vochttest: kinderen en jongeren vanaf 6 jaar, basis- en secundair onderwijs.
- Zuiveltest: jongeren vanaf 11 jaar, secundair onderwijs.
- Vettest en vezeltest: leerkrachten, ouders en laatstejaars secundair onderwijs.

### Didactische werkvormen

Test op papier of test op internet.

### Actieniveau

Klasniveau, leerlingniveau.

### Kostprijs

Gratis te raadplegen en te downloaden vanaf de website.

### Organisatie

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw (VIG)

### Contactadres

VIG, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel, 02/422.49.49

### Website

[www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be), [www.vig.be](http://www.vig.be)