

# LENTEQUIZ VOOR DE BEWONERS VAN JOUW WOONZORGCENTRUM!

## EEN FIJNE ACTIVITEIT EN EEN PRIMA OEFENING VOOR HET GEHEUGEN.

Unilever Food Solutions wil mensen samenbrengen om plezier te maken. Dat doen we vooral met eten, maar ook met leuke activiteiten. Hierbij vind je een kant-en-klare quizpresentatie met invulbladen als middagactiviteit voor je bewoners. De thema's zijn het lenteseizoen, Pasen en het gezondste lekkers uit de natuur: groenten.

### DIT HEB JE NODIG:

- Een vrolijke quizmaster
- Een jury voor de puntentelling
- Computer, scherm en beamer of een andere manier als je de quizpresentatie wil tonen
- Pennen of potloden voor de quizploegen
- Invulbladen, 50 sets zitten in het pakket
- Afbeeldingen van 5 bloemen (narcis, hyacint, iris, anemoon, sering), telkens voorzien van een andere letter (A tot en met E) - 1 set afbeeldingen zit in het pakket
- Afbeeldingen van 5 vergeten groenten (pastinaak, knolraap, aardpeer, rammenas, snijbiet), telkens voorzien van een andere letter (A tot en met E) - 1 set afbeeldingen zit in het pakket
- Printer om documenten te printen

Wil je nog extra prints van de afbeeldingen, invulbladen of de quiz - klik hier!  
[ufs.com/animatiequiz](https://ufs.com/animatiequiz)



### EVENTUEEL:

- Scorebord, bijvoorbeeld een flip-over
- Prijs voor de winnaar

## VOOR WE STARTEN: EEN NAAM VOOR ELKE QUIZPLOEG

Deel de spelers op in groepjes van 4 à 6 personen en laat hen grappige en herkenbare ploegnamen bedenken: De Bedweters, De Schrandere Senioren, De Kwieke Kwissers ...

### VOORZIE OP ELKE TAFEL:

- Een blad of bord met de naam van de quizploeg
- Invulbladen voor de quiz
- Kladpapier
- Pennen en potloden

### QUIZVRAGEN:

- De quiz bestaat uit 3 rondes:
  - Ronde 1: Lente
  - Ronde 2: Pasen
  - Ronde 3: Groenten
- Elk correct antwoord is een punt waard. De quizploeg met de meeste punten wint.

# RONDE 1 - LENTE

1. In de lente laat de natuur zich van haar mooiste kant zien: overal steken bloemen hun kopjes op. Hier zien jullie 5 foto's van bloemen. Op elke foto staat een letter: A, B, C, D en E. Op het antwoordenblad staan de namen van de bloemen al vermeld. Zet de letter achter de juiste bloem.

**JUISTE ANTWOORD:**

Narcis - A, Hyacint - D, Iris - E, Anemoon - B, Sering - C

2. Waar komt het woord 'lente' vandaan?

**JUISTE ANTWOORD:**

Lente komt van 'lengen', wat zoveel betekent als 'langer worden'.

3. Er zijn heel wat leuke uitspraken over het lenteweer, veelal afkomstig van 'boerenwijsheden'. Vul deze spreuken aan:

- A. Maart roert zijn ... (6 letters)
- B. April doet wat hij ... (3 letters)
- C. Een droge ... (5 letters) is geld waard
- D. Een ... (5 letters) april is de boer zijn wil

**JUISTE ANTWOORDEN:**

- A. Maart roert zijn **staart**
- B. April doet wat hij **wil**
- C. Een droge **maart** is geld waard
- D. Een **natte** april is de boer zijn wil

4. Mensen met hooikoorts hebben in de lente last van pollen in de lucht. Wat is een andere naam voor pollen?

**JUISTE ANTWOORD:**

Stuifmeel

**Weetje:** Hooikoorts komt het meest voor van mei tot augustus – in het voorjaar dus. Is het in januari of februari warmer? Dan kun je er sneller last van hebben. Want bomen, planten en struiken gaan dan al eerder bloeien.

5. In het voorjaar zetten we de klok een uur vooruit. Wanneer doen we dat precies?

**JUISTE ANTWOORD:**

In het laatste weekend van maart, in de nacht van zaterdag op zondag. In 2022 is of was dat op 27 maart.

6. In het noordelijk halfrond begint de lente in maart. Wanneer begint ze in het zuidelijk halfrond?

- A. September
- B. Oktober
- C. November

**JUISTE ANTWOORD:**

A.

# RONDE 2 - PASEN

1. De meeste feestdagen vinden telkens op dezelfde datum plaats. Pasen is een uitzondering. Waarom is er meer dan een maand verschil tussen de uiterste datums waarop we Pasen kunnen vieren?
- A. De datum hangt af van de weersomstandigheden: als de lente zich sneller laat voelen, vindt Pasen eerder plaats.
  - B. De datum hangt af van de maanstand en de dagen van de week.
  - C. De datum hangt af van de start van de paasvakantie.

**JUISTE ANTWOORD:**

B.

2. Kinderen zijn er dol op: chocolade paaseieren rapen. Maar waar komt het ritueel om paaseieren te verstoppen vandaan?
- A. We doen het gewoon voor de fun: kinderen bezighouden en verrassen op deze feestdag.
  - B. Het is een overblijfsel van een oud ritueel: eieren werden begraven op akkers om ze vruchtbaar te maken.
  - C. In de lente waren eieren schaars en duur. Men verstopte ze opdat niemand anders ermee aan de haal zou gaan.

**JUISTE ANTWOORD:**

B.

**Tip:** organiseer zelf ook een event om paaseieren te rapen/zoeken met je bewoners.

3. Wat betekent de uitdrukking 'vijgen na Pasen'?

**JUISTE ANTWOORD:**

Iets wat te laat komt of geen zin meer heeft.

**Weetje:** Tijdens de vastenperiode stonden heel wat voedingsmiddelen op de verboden lijst. Vijgen mochten wél worden gegeten. Maar de import liep niet altijd gesmeerd: een lading vijgen kwam soms te laat toe. Die vijgen hadden dus geen nut meer.

4. De paashaas heeft nooit bestaan, de échte haas wordt jammer genoeg ook zeldzamer. Een van de boosdoeners: landbouwmachines. Gelukkig zijn hazen snelle lopers en weten ze soms te ontkomen. Welke snelheden kan een haas halen?
- A. 40 à 50 kilometer per uur
  - B. 60 à 70 kilometer per uur
  - C. 80 à 90 kilometer per uur

**JUISTE ANTWOORD:**

B.

5. Met Pasen vieren we de verrijzenis van Jezus. Wat herdenken we op Goede Vrijdag?
- A. De kruisiging van Jezus
  - B. Het einde van de vastenperiode
  - C. Het begin van carnaval

**JUISTE ANTWOORD:**

A.

6. Wanneer valt Palmzondag?
- A. Een week na Pasen
  - B. Een maand voor Pasen
  - C. Een week voor Pasen

**JUISTE ANTWOORD:**

C.

# RONDE 3 - GROENTEN

1. Vergeten groenten zijn (eindelijk!) weer in opmars. Kennen jullie ze nog? Hier zien jullie 5 foto's van vergeten groenten. Op elke foto staat een letter: A, B, C, D en E. Op het antwoordenblad staan de namen van de groenten al vermeld. Zet de letter achter de juiste groente.

## JUISTE ANTWOORD:

Pastinaak - C, Knolraap- A, Aardpeer - D, Rammenas - E, Snijbiet - B

2. Als deze groente in een gerecht aanwezig is, spreekt men vaak van 'à l'Argenteuil'. Die naam verwijst naar een Franse stad waar de groente al eeuwenlang wordt gekweekt. Over welke groente hebben we het?
- A. Artisjok
  - B. Asperge
  - C. Aardappel

## JUISTE ANTWOORD:

B.

3. Een paprika bevat meer vitamine C dan een sinaasappel. Is deze stelling waar of niet waar?
- A. Waar
  - B. Niet waar

## JUISTE ANTWOORD:

A.  
**Weetje:** Een sinaasappel bevat 60 mg vitamine C per 100 gram, een groene paprika 90 mg. Wist je dat de hoeveelheid vitamine C afhangt van de kleur van de paprika? Een rode paprika bevat maar liefst 190 mg vitamine C per 100 gram! Kun je wat extra vitamine C gebruiken? Dan eet je beter een rauwe paprika dan een sinaasappel. Smakelijk!

4. Met de lente lengen de dagen en stijgen de temperaturen. De zon doet wonderen voor lichaam en geest. Maar geniet ervan met mate, want ze brengt ook schadelijke uv A- en uv B-straling met zich. Welke groente helpt om je huid te beschermen tegen die straling?

## JUISTE ANTWOORD:

Tomaat  
**Extra toelichting:** in tomaten zit lycopene. Om je te beschermen tegen de schadelijke straling heb je dagelijks ongeveer 16 mg lycopene nodig. Dat komt overeen met 7 tomaten, 300 ml tomatensoep of 200 ml tomatensap.

5. Senioren krijgen het advies om – zeker in de winter – extra vitamine D in te nemen via supplementen. Wat is een van de redenen waarom ouderen meer risico lopen op een tekort aan vitamine D?
- A. Te weinig groenten
  - B. Te weinig tijd buiten
  - C. Te weinig beweging

## JUISTE ANTWOORD:

B.  
**Weetje:** De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Wie te weinig zonlicht ziet, neemt dus minder vitamine D uit de zon op. Maar er zijn nog andere redenen. Bijvoorbeeld, je lichaam maakt op latere leeftijd minder gemakkelijk vitamine D aan, terwijl je er net meer van nodig hebt.

6. Elma Dalhuijsen-Nuis is de grande dame van het huishouden. Met haar tips helpt ze mensen al decennia om hun huis netjes te houden. Daar komen soms ook fruit en groenten bij te pas. Denk aan uiensap om lakleer schoon te maken. Onder welke naam is deze superhuisvrouw bekend bij het grote publiek?

**JUISTE ANTWOORD:**

Tante Kaat

7. Appels behoren tot de populairste fruitsoorten. Weet jij hoeveel soorten er wereldwijd bestaan?

- A. 70
- B. 700
- C. 7000

**JUISTE ANTWOORD:**

C.

8. Champignons zijn geen groenten, maar schimmels – net zoals alle paddenstoelen. Een bijzondere paddenstoel die onder de grond groeit, is een heuse delicatessen. Vroeger zette men varkens in om ze op te graven, vandaag meestal honden. Hoe heet deze kostbare lekkernij?

**JUISTE ANTWOORD:**

Truffel

9. Deze groente is familie van de komkommer. In het Italiaans heet ze 'zucchini'. Hoe noemen wij deze groente?

**JUISTE ANTWOORD:**

Courgette

10. Moestuinen zijn populairder dan ooit. Om de bodem van een moestuin te verrijken, voegt men er vaak eierschalen aan toe. Waarom zijn die zo goed voor de grond en de groenten?

**JUISTE ANTWOORD:**

Eierschalen bevatten calcium, een belangrijke voedingsstof voor planten.





## ALLE INVULBLADEN VERZAMELD EN DE PUNTEN GETELD? DAN IS HET TIJD VOOR DE ONTKNOPING EN DE PRIJSUITREIKING.

### MAAK EEN GROOT VERSCHIL MET EEN KLEIN GEBAAAR

Geen inspiratie voor de prijzen? Ga voor een attentie die past bij de thema's. Wat denk je van een kleurrijke bos voorjaarsbloemen, een mandje met lentefruit of chocolade paaseieren?

Maak zeker ook een groepsfoto van de winnende ploeg. Laat die afdrukken met het opschrift 'Winnaars van de voorjaarsquiz'. En hang hem ingekaderd op een goed zichtbare plek om de winnaars nog wat langer te laten glunderen.



### LEKKERE AFSLUITER VOOR IEDEREEN

Bedank alle bewoners voor hun deelname. Sluit de activiteit af met een ijsje of alcoholvrije cocktail voor iedereen. En laat iedereen nog eens meezingen op een liedje dat bij het thema past.

Bijvoorbeeld 'Een vrolijk lentelied' van Jan De Wilde. Wedden dat alle deelnemers de zaal verlaten met een grote glimlach en al neuriënd?

