

# MAAK JIJ GOEDE KEUZES?

**1 | Afval scheiden is een goede keuze. De beste keuze om een theezakje weg te gooien is bij:**

- ☐ Restafval
- ☐ Oud papier
- ☐ Groente-, fruit- en tuinafval  
(gft-container)



Het goede antwoord is:  
**gft-container**

Theezakjes mogen (met label en touwtje) bij het groente-, fruit- en tuinafval (gft). Gooi de zakjes niet op je eigen composthoop, daar vergaan ze vaak niet snel genoeg.

Bron: afvalscheidingswijzer.



# MAAK JIJ GOEDE KEUZES?

**2 | Hoe lang moet je per poetsbeurt je tanden poetsen van de tandarts?**

- ☐ Per poetsbeurt 2 minuten
- ☐ Per poetsbeurt 3 minuten
- ☐ Per poetsbeurt 5 minuten



Het goede antwoord is:  
**Per poetsbeurt 2 minuten**

Volgens tandartsen is het een goede keuze om minimaal 2 minuten uw tanden en kiezen te poetsen. Dit is de tijd die nodig is om alle tanden en kiezen te poetsen en goed schoon te krijgen. Deze poetsbeurten vinden twee keer op een dag plaats, dus twee keer twee minuten.



# MAAK JIJ GOEDE KEUZES?

**3 | Bewegen is gezond en houdt je fit. Wat is de richtlijn voor een volwassene per week?**

- ☐ Elke dag minstens 20 min. intensieve inspanning
- ☐ Elke dag (behalve zondag rustdag) 30 min. intensieve inspanning
- ☐ 150 min. per week matige of zwaar intensieve inspanning verspreid over diverse dagen



Het goede antwoord is:  
**150 minuten per week**

Het Voedingscentrum geeft als richtlijn aan volwassenen om minstens 150 minuten te bewegen het gaat om matige of zwaar intensieve inspanning.



# MAAK JIJ GOEDE KEUZES?

Bonusvraag

**Welke Bijbelse koning vroeg om advies om een goede keuze te maken?**

- ☐ Jerobeam
- ☐ Salomo
- ☐ Rehabeam



Het goede antwoord is:

**Rehabeam de zoon van Salomo**

Hij maakt de keuze om te luisteren naar de raad die hem zelf het beste in de oren klinkt. Hij vroeg raad, maar maakte geen wijze keuze.

Het verhaal staat in 1 Koningen 12.

