

B1.21.1 De waarheid over Light en Zero

Die Wahrheit über Light und Zero



In de supermarkt liggen steeds meer light- en zero-producten. Ze zijn ontwikkeld vanwege **voedingsrichtlijnen**, omdat chronische ziekten zoals obesitas vaker voorkomen. In deze producten zit vaak minder **suiker**, vet en **calorieën**. Soms gebruiken ze stoffen die erg **zoet** smaken maar geen energie leveren; dat zijn **kunstmatische zoetstoffen**. Ze kunnen helpen bij afvallen, *waarbij* het belangrijk is dat je in totaal minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt.

*Im Supermarkt liegen immer mehr Light- und Zero-Produkte. Sie wurden aufgrund von **Ernährungsrichtlinien** entwickelt, weil chronische Krankheiten wie Adipositas häufiger vorkommen. In diesen Produkten ist oft weniger **Zucker**, Fett und **Kalorien** enthalten. Manchmal verwenden sie Stoffe, die sehr **süß** schmecken, aber keine Energie liefern; das sind **künstliche Süßstoffe**. Sie können beim Abnehmen helfen, wobei es wichtig ist, dass du insgesamt weniger Energie aufnimmst, als du verbrauchst.*

1. Waarom zijn light- en zero-producten ontwikkeld?

- | | |
|---|--|
| a. Omdat supermarkten verplicht zijn om ze te verkopen. | b. Omdat ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten. |
| c. Omdat mensen geen water meer wilden drinken. | d. Omdat er in de samenleving meer chronische ziektes voorkwamen en daar voedingsrichtlijnen voor zijn ontwikkeld. |

2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmatische zoetstoffen?

- | | |
|---|---|
| a. Ze smaken minder zoet dan suiker, maar geven meer energie. | b. Ze smaken heel zoet, maar leveren geen suikers of calorieën. |
| c. Ze worden alleen gebruikt in producten met extra vet. | d. Ze bevatten veel suiker, maar geen vet. |

1-d 2-b

2. Du möchtest gesünder essen, weil du oft naschst und dadurch zunimmst.

Aufgabe: Schrijf in 6–8 zinnen welke Schijf van Vijf-adviezen jij gaat volgen, welke gewoontes je stopt en waarom dit je gezondheid verbetert.

URL: de-schijf-van-vijf

Use de Schijf van Vijf / gezond eten / varieer / groente en fruit / zuivel en alternatieven / plantaardig en dierlijk in balans