

B1.21.1 De waarheid over Light en Zero

De waarheid over Light en 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.

*In the supermarket, there are more and more light and zero products. They were developed because of **dietary guidelines**, because chronic diseases such as obesity are more common. These products often contain less **sugar**, fat and **calories**. Sometimes they use substances that taste very **sweet** but provide no energy; these are **artificial sweeteners**. They can help with weight loss, whereby it is important that you take in less energy overall than you use up.*

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

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

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-b 2-b

2. You want to eat healthier because you often snack and as a result gain weight.

Task: 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 in your answer: de Schijf van Vijf / gezond eten / varieer / groente en fruit / zuivel en alternatieven / plantaardig en dierlijk in balans