

## B1.21.1 De waarheid over Light en Zero

### La verdad sobre Light y 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 **kunstmattige zoetstoffen**. Ze kunnen helpen bij afvallen, *waarbij* het belangrijk is dat je in totaal minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt.

*En el supermercado hay cada vez más productos light y zero. Se han desarrollado debido a **guías alimentarias**, porque las enfermedades crónicas como la obesidad son más frecuentes. En estos productos suele haber menos **azúcar**, grasa y **calorías**. A veces utilizan sustancias que saben muy **dulces** pero no aportan energía; esos son **edulcorantes artificiales**. Pueden ayudar a adelgazar, siempre que es importante que en total **ingieras menos energía de la que gastas**.*

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

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

2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmattige zoetstoffen?

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

1-c 2-d

## 2. Quieres comer más sano porque a menudo picas y por eso engordas.

**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