

B1.21.1 De waarheid over Light en Zero

La vérité sur Light et 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.

Au supermarché, on trouve de plus en plus de produits light et zero. Ils ont été développés en raison de directives nutritionnelles, parce que les maladies chroniques telles que l'obésité sont plus fréquentes. Dans ces produits, il y a souvent moins de sucre, de graisses et de calories. Parfois, ils utilisent des substances au goût très sucré mais qui ne fournissent pas d'énergie ; ce sont des édulcorants artificiels. Ils peuvent aider à perdre du poids, à condition que il soit important que, globalement, vous consommiez moins d'énergie que vous n'en dépensez.

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 supermarkten verplicht zijn om ze te verkopen. | 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 heel zoet, maar leveren geen suikers of calorieën. | b. Ze bevatten veel suiker, maar geen vet. |
| c. Ze smaken minder zoet dan suiker, maar geven meer energie. | d. Ze worden alleen gebruikt in producten met extra vet. |

1-d 2-a

2. Tu veux manger plus sainement parce que tu grignotes souvent et que, par conséquent, tu prends du poids.

Tâche: 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