

B1.21.1 De waarheid over Light en Zero

La verità su Light e 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.

Al supermercato si trovano sempre più prodotti light e zero. Sono stati sviluppati a causa delle linee guida alimentari, perché le malattie croniche come l'obesità sono più frequenti. In questi prodotti spesso c'è meno zucchero, grassi e calorie. A volte usano sostanze che hanno un sapore molto dolce ma non forniscono energia; si tratta di dolcificanti artificiali. Possono aiutare a dimagrire, a condizione che sia importante che complessivamente tu assuma meno energia di quanta ne consumi.

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 er in de samenleving meer chronische ziektes voorkwamen en daar voedingsrichtlijnen voor zijn ontwikkeld.
- d. Omdat mensen geen water meer wilden drinken.

2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmattige zoetstoffen?

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

1-c 2-c

2. Vuoi mangiare più sano perché fai spesso spuntini e per questo aumenti di peso.

Compito: 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