

B1.21.1 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 **kunstmatige zoetstoffen**. Ze kunnen helpen bij afvallen, *waarbij* het belangrijk is dat je in totaal minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt.



1. Waarom zijn light- en zero-producten ontwikkeld?
 - a. Omdat er in de samenleving meer chronische ziektes voorkwamen en daar voedingsrichtlijnen voor zijn ontwikkeld.
 - b. Omdat supermarkten verplicht zijn om ze te verkopen.
 - c. Omdat ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten.
 - d. Omdat mensen geen water meer wilden drinken.
2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmatige zoetstoffen?
 - a. Ze smaken heel zoet, maar leveren geen suikers of calorieën.
 - b. Ze worden alleen gebruikt in producten met extra vet.
 - c. Ze bevatten veel suiker, maar geen vet.
 - d. Ze smaken minder zoet dan suiker, maar geven meer energie.

1-a 2-a

2. Je wilt gezonder eten omdat je vaak snoept en daardoor aankomt.

Taak: 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