

B1.21.1 De waarheid over Light en Zero

Prawda o Light i 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.

W supermarketach pojawia się coraz więcej produktów light i zero. Zostały opracowane ze względu na wytyczne żywieniowe, ponieważ choroby przewlekłe, takie jak otyłość, występują częściej. W tych produktach często jest mniej cukru, tłuszczu i kalorii. Czasem stosuje się w nich substancje, które smakują bardzo słodko, ale nie dostarczają energii; są to sztuczne słodziki. Mogą pomagać w odchudzaniu, przy czym ważne jest, aby łącznie przyjmować mniej energii, niż się zużywa.

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 ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten.
- c. Omdat mensen geen water meer wilden drinken.
- 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 smaken minder zoet dan suiker, maar geven meer energie.
- c. Ze bevatten veel suiker, maar geen vet.
- d. Ze smaken heel zoet, maar leveren geen suikers of calorieën.

1-a 2-d

2. Chcesz jeść zdrowiej, ponieważ często podjadasz słodycze i przez to tyjesz.

Zadanie: 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