

B1.21.1 De waarheid over Light en Zero

A verdade sobre Light e Zero



In supermarkten liggen steeds meer light- en zero-varianten. Deze producten zijn **verlaagd in vet en suiker** en bevatten vaak minder **calorieën**. Dat past bij **voedingsrichtlijnen** die zijn gemaakt om chronische ziektes, zoals obesitas, tegen te gaan. Veel producten gebruiken **kunstmatige zoetstoffen** die erg **zoet** smaken, maar geen energie leveren. Ze kunnen helpen bij **afvallen**, waar je totaal minder energie moet binnenkrijgen dan je verbruikt.



*Nos supermercados, há cada vez mais variantes light e zero. Esses produtos têm **redução de gordura e açúcar** e frequentemente contêm menos **calorias**. Isso se encaixa em **diretrizes nutricionais** criadas para combater doenças crônicas, como a obesidade. Muitos produtos usam **adoçantes artificiais** que têm um sabor muito **doce**, mas não fornecem energia. Eles podem ajudar no **emagrecimento**, desde que você, no total, precise ingerir menos energia do que consome.Vp>*

1. Waarom zijn light- en zero-producten oorspronkelijk ontwikkeld?
 - a. Omdat ze goedkoper zijn om te produceren dan gewone producten.
 - b. Omdat mensen meer suiker in hun dieet wilden.
 - c. Omdat men chronische ziektes zoals obesitas en diabetes vaker zag.
 - d. Omdat supermarkten extra varianten wilden verkopen.
2. Wat is een belangrijk kenmerk van kunstmatige zoetstoffen?
 - a. Ze leveren veel energie en verhogen het aantal calorieën.
 - b. Ze smaken erg zoet maar bevatten bijna geen energie.
 - c. Ze bestaan voornamelijk uit vetten.
 - d. Ze zijn alleen bedoeld voor sporters.

1-c 2-b

2. Você está procurando um plano alimentar prático que se encaixe na sua rotina de trabalho e na sua saúde.

Tarefa: Leg uit welke gezondheidsvoordelen de Schijf van Vijf biedt en noem daarna drie concrete veranderingen die jij aan je dagelijkse eetpatroon gaat doen.

URL: de-schijf-van-vijf

Use in your answer: De Schijf van Vijf / gezond eten / in balans / varieer / zuivelproducten / kraanwater