

OPDRACHTKAART ZOET BROODBELEG



→ Ga naar het schap met het broodbeleg (jam, hagelslag etc.)

Opdracht

Opdracht 1:

Vandaag nemen we strooibeleg op ons brood. We willen gezond kiezen en twijfelen tussen vruchtenhagelslag en melkchocoladehagelslag. Wat is de gezondste keuze?

Zoek naar soorten met de voedingswaarde er op. Kijk ook naar de ingrediënten. Let vooral op de hoeveelheid calorieën die het levert en de hoeveelheid vet.

is gezonder omdat

Zijn de vetten in hagelslag gezonde of ongezonde vetten?
Het zijn gezonde/ongezonde* vetten.

Doe de verpakkingen in je mandje.

Opdracht

Opdracht 2:

Zoek nu een pot pindakaas met de voedingswaarde er op.
Noteer het totaal vetgehalte. Is het meeste van dit vet verzadigd of onverzadigd?
Is dit goed of slecht vet?

In 100 gram pindakaas zit: gram vet.

Het grootste deel van dit vet is: verzadigd/onverzadigd*,
namelijk gram.

Pindakaas bevat dus vooral: verkeerd/ goed* vet.

Hoeveel calorieën zitten er in pindakaas per 100 gram. Kun je een ander soort hartig broodbeleg vinden in dit schap dat minder calorieën (kcal) bevat per 100 gram.

Doe de pindakaas én het andere product in je mandje.

De door mij gekozen pindakaas bevat kcal per 100 gram

bevat kcal per 100 gram

* streep door wat niet van toepassing is





Opdracht

Opdracht 3:

Er zijn veel soorten jam. Kun je erachter komen wat het verschil is tussen de diverse soorten. Wat is het verschil tussen gewone jam en halvajam en light jam? Neem de jam mee.

Pak een light jam of halvajam en vergelijk deze met gewone jam.

Gekozen jam:

Verskil met gewone jam:



OPDRACHTKAART ZOUT



→ Ga naar de afdeling met het zout.

Opdracht

Opdracht 1:

In het schap staat 'gewoon' zout en dieetzout. Bekijk de verschillende soorten.

Staan de 'gewone' zouten: NEZO-zout en JOZO-zout erbij? Wat is het verschil? Doe beide soorten in je mandje.

NEZO-zout en JOZO-zout bevatten allebei

Het verschil is:

Kun je ook twee soorten dieetzout vinden?

Dit zijn soorten zout met minder natrium.

In 100 gram 'gewoon' zout zit 40 gram natrium. Schrijf de naam en de samenstelling op. Kijk bij de ingrediënten en/of voedingswaarde. Doe de potjes in je mandje.

1. Naam: Samenstelling:

2. Naam: Samenstelling:

Opdracht

→ Ga naar de afdeling van de zoutjes (chips, nootjes etc.)

Opdracht 2:

Het schap ligt vol met zoutjes. Zoals de naam al zegt, zijn deze producten veelal gezouten. Is er eigenlijk nog wel iets te vinden zonder toegevoegd zout?

Speur op de verpakkingen bij de ingrediënten en als je iets vindt zonder zout, doe het dan in je mandje.

We hebben gevonden:

* streep door wat niet van toepassing is



→ Ga naar de afdeling soepen en sauzen.

Opdracht

Opdracht 3:

In heel veel producten zit zout verwerkt. Denk hierbij aan bouillonblokjes, soepen, sauzen, ketjap, rookworst en kant- en klaarmaaltijden. Probeer drie producten te vinden, waar het natrium en/of zoutgehalte op staat vermeld. Schrijf de naam van het product op en de hoeveelheid natrium of zout per 100 gram. Doe ze in je mandje.

- 1: Bevat natrium/zout* per 100 gram
- 2: Bevat natrium/zout* per 100 gram
- 3: Bevat natrium/zout* per 100 gram

* streep door wat niet van toepassing is

