**3Opdrachten:**Bekijk het plaatje hieronder. Een glas cola van 250 ml bevat 6 suikerklontjes.

Fristi heeft 4,5 suikerklontjes per glas van 250 ml.

**1. Vul in hoeveel klontjes de drankjes per glas (=250 ml) hebben:**

Red Bull: …………………………………….

Roos vicee : …………………………………….

Capri Sun: …………………………………….

Vifit: …………………………………….

Kraanwater: …………………………………….

.

**2. Hoeveel klontjes hebben de drankjes per halve liter:**

Red Bull: ………………………………………………

Roosvicee; ………………………………………………

Capri Sonne: ………………………………………………

Vifit ……………………………………………

Kraanwater: ………………………………………………

**Goed om te drinken zijn:**

Thee (met een vruchtensmaakje bijvoorbeeld), water of light

frisdrank. Maar drink niet meer dan 3 glazen light frisdrank. Want ook dat is niet zo gezond.

**3. Hoeveel suikerklontjes zit er in jouw drinken?**

Hoeveel suikerklontjes zitten er eigenlijk in je eigen flesje frisdrank? Met de opdracht op de volgende bladzijde laten we zien hoeveel suiker je ongemerkt binnenkrijgt als je frisdrank drinkt.



\*Obesitas… teveel frisdrank, weinig bewegen ongezond eten

Er is vast wel iemand in de klas die een flesje frisdrank in zijn tas heeft.

Kijk op het etiket. Daar staat per 100 ml aangegeven hoeveel suiker in de frisdrank zit. Kijk naar : koolhydraten waarvan suikers ……... gram.

Je hele blikje is ………………. ml .

Een suikerklontje weegt 4 gram.

**: 100 X ………. (inhoud van fles of blik)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoeveel ml:** | **100 ml** | **1 ml** | **………………ml** |
| **Suiker: gram**  **per 100 ml** | **………… gr** | **……………..gr** | **…………………..**  **gram suiker in jouw flesje/blikje** |

**: 100 X ………… ( inhoud van fles of blik)**

**……….gr suiker : 4 gr (1 suikerklontje) =**

**………suikerklontjes**.