Opdracht 1. Suiker

**Onderstaande vragen mag je beantwoorden aan de hand van wat je gisteren hebt gegeten.**

1. Hoeveel eetmomenten waren er? Dus elk moment dat je iets te eten hebt genomen. (ook de tussendoortjes en snoepjes meetellen)
2. Hoeveel van die momenten per dag bevatten producten met suiker denk je?
3. Klik op het linkje om een filmpje te bekijken en de rest van de vragen te kunnen beantwoorden. <https://www.youtube.com/watch?v=C61jnfmwQsY>
4. Wat kunnen de gevolgen zijn van te veel suikers eten? Noem er 2.
5. Noem 3 verschillende producten waarvan je niet zou verwachten dat het suiker bevat.
6. Schrijf in onderstaand schema alles op wat jij gisteren hebt gegeten, schrijf elk kruimeltje of snoepje op.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Voedingsmiddel | Ik denk dat hier suiker in zit! | Ik heb het gecheckt en hier zit suiker in! |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. in de kolom daarnaast mag je aankruizen van welke voedingsmiddelen jij dénkt dat er suiker in zit.
2. Nu ga je het checken! In de laatste kolom zet jij neer in welke voedingsmiddelen nou echt daadwerkelijk suiker zitten. Ga in die kastjes zoeken, en lees eens op die verpakkingen wat er allemaal in zit, check het brood, de snoepjes, de soep, het drinken enz... en zet een vinkje in de laatste kolom bij de suikerhoudende voedingsmiddelen.

* Tip: neem een kijkje op deze website als hulpmiddel om jou producten te checken. Je kan intypen wat jij zoekt en hij geeft precies het aantal suiker aan. <https://www.volkskrant.nl/kijkverder/2017/producten/>
* Let op: fabrikanten weten het altijd slim aan te pakken om jou te laten denken dat er geen suiker in zit, gebruik onderstaande tabel voor de verschillende benamingen van suiker.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tafelsuiker | Vanillesuiker | Rietsuiker | Basterdsuiker | Kandijsuiker |
| Kristalsuiker | Maltodextrine | Bruine suiker | Poedersuiker | Geleisuiker |
| Maltose | Maisstroop | Glucosestroop | Fructosestroop | Dextrose |
| Druivensuiker | Sacharose | Sucrose | Melassestroop | Inertsuiker |

1. Ben je dingen tegen gekomen waarvan je dacht dat er geen suiker in zat maar waar toch suiker in bleek te zitten? Zo ja, van welke wist je het niet?
2. Wat vind jij van jou voedingspatroon? Ben je tevreden met wat je eet? Denk je dat er dingen zijn die anders zouden moeten of ben je eigenlijk heel goed bezig? Schrijf tenminste 1 ding op die jij zou kunnen veranderen als het gaat om suikerhoudende producten eten. Schrijf tenminste 2 dingen op die jij al heel goed doet op het gebied van gezonde voeding en weinig suikers.

Als het goed is heb je nu een beetje meer kennis gekregen van suiker. Ik heb voor vandaag een zoet recept bedacht, maar zónder suiker. Ga jij daar nu mee bezig? Ga naar opdracht 2.