**3.2 Doelgroepen**

****Om te weten wat je het beste kunt eten maak je gebruik van de schijf van 5. Op die manier krijg je de juiste bouwstoffen, brandstoffen en beschermende stoffen binnen.

Toch is het verschillend hoeveel ieder mens nodig heeft. Dat is afhankelijk van de leeftijd en of je man of vrouw bent. En andere omstandigheden, zoals ziekte of als je veel sport.

De ingrediëntenlijst moet precies aan geven wat er in het product zit. Ook moet er op de verpakking worden vermeld of er allergische stoffen in zitten zoals noten of melk.

Mensen met coeliakie kunnen niet tegen gluten: dit zijn eiwitten die van nature voorkomen in bepaalde granen, zoals tarwe. Het eten van gluten veroorzaakt een reactie waardoor het slijmvlies van de darm beschadigd raakt. In veel producten zitten gluten.

Door overgewicht krijgen steeds meer mensen last van diabetes type 2 (suikerziekte). De opname van suiker werkt niet goed, daardoor blijft er te veel suiker in het bloed zitten. Daar wordt je ziek van. Minder suiker en extra groente en fruit eten vermindert de kans op dit type diabetes.

**3.2 Vragen**

1. Vul het schema over voedingsstoffen aan.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **functie** | **Voedingsstof** | **product** |
| Brandstof | *
*
 | *
*
 |
| B …. | * Vitamine
*
 | *
*
 |
| B … | * Water
*
 | * Thee
*
 |

1. Welke voedingsstoffen leveren energie en heb je dus meer nodig wanneer je veel sport?

……………………………………………………………………………………………
2. Wat moet iemand met obesitas aan eetgewoonten
veranderen om een beter gewicht te krijgen?

………………………………………………………………

………………………………………………………………

………………………………………………………………
3. Als je ziek bent heb je meer vitamine C nodig om je weerstand te verbeteren.
In welke producten zit veel vit. C?

……………………………………………………………………………………………
4. Vezels zijn zorgen voor schone darmen, zodat de voedingsstoffen goed kunnen worden opgenomen. Mensen met diarree moeten juist even voorzichtig zijn met vezels. Om welke producten gaat dat dan?

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………
5. Voor welke mensen is dit tussendoortje levensgevaarlijk?

……………………………………………………………………………………………
6. Voor het bakken van brood gebruik je patent bloem, de gluten in deze bloem zorgen ervoor dat het deeg luchtig wordt.
Welke doelgroep wordt ziek van dit brood?

……………………………………………………………………………………………
7. Zet bij elk etiket voor welke doelgroep dit product niet geschikt is en waarom:
 *doelgroepen: – coeliaki – obesitas – diabetes - notenallergie*

|  |  |
| --- | --- |
| Bouillonimage |  ………………………………………………………….. ………………………………………………………….. |
| Ingrediënten: zout, suiker, vet, smaakversterkers, kruiden, ui, wortel. Bevat selderij, kan sporen van ei, mosterd, melk, gluten en soja bevatten |

|  |  |
| --- | --- |
| Tarwebroodhttp://cdn.nlbakk-parolable.savviihq.com/wp-content/uploads/2012/02/Volkorenbrook.jpg |  …………………………………………………………. …………………………………………………………. |
| Ingrediënten: tarwemeel, bakkersgist, plantaardig vet, zout, broodverbetermiddelen: melkeiwit, vetten, suikers, emulgatoren (E322), enzymen, gluten.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Energiereep

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **product** | **Energie**  | **water** | **eiwit** | **koolhyddraten** | **suikers** | **vet** | **Meervoudig****Onverzadigd****vet.** | **vezels** |
| **Eenheid per 100 g** | **kcal** | **g** | **g** | **g** | **g** | **g** | **g** | **g** |
| Energiereep | 419 | 7,8 | 4,9 | 72,0 | 39,0 | 11,5 | 2,6 | 2,8 |

Ingrediënten: noten, zuidvruchten, suiker, chocolade …………………………………………………………………………………………. …………………………………………………………………………………………. |