**2.2**  **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.

Het is verschillend hoeveel ieder mens nodig heeft.

Bij voeding kunnen we mensen indelen in 'doelgroepen' : leeftijd; of je man of vrouw bent; of je een ziekte of allergie hebt; of je veel beweegt of niet.

Kinderen en pubers die nog in de groei zijn, hebben meer bouwstof (eiwitten) en mineralen (calcium) en brandstof (koolhydraten) nodig.

Net als sporters.

Maar volwassenen met een zittend beroep, moeten juist opletten dat ze niet teveel brandstof (koolhydraten en vetten) binnenkrijgen.

De ingrediëntenlijst geeft aan wat er in het product zit. Ook stoffen waar je allergisch voor kunt zijn, zoals noten of melk.

In veel producten zitten gluten. Dit zijn eiwitten uit bepaalde granen, zoals tarwe. Mensen met coeliakie (spreek uit: seuliakie) kunnen daar niet tegen. Het eten van gluten veroorzaakt dan een reactie waardoor het slijmvlies van de darm beschadigd raakt. Met gevolg: buikpijn en diarree.

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. Je wordt dan ziek. Minder suiker en veel groente 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 heb je 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. Voor welke mensen is dit tussendoortje levensgevaarlijk?

……………………………………………………………………………………………
5. 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?

……………………………………………………………………………………………
6. 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 …………………………………………………………………………………………. …………………………………………………………………………………………. |