**Werkblad granen**  
In granen zitten koolhydraten. Deze stof geeft veel energie, daarom eten we veel etenswaren waar granen - en dus ook koolhydraten - in zitten.

In deze opdracht ga je een aantal producten bekijken. In welke producten zitten granen? En in welke producten niet? Daarna kijk je naar hoeveel koolhydraten in de verschillende producten zitten. Overleg met je leerkracht over de spullen die je nodig hebt.

**Wat heb je nodig:**  
- verschillende verpakkingen van etenswaren. Op de verpakking moeten wel de ingrediënten vermeld staan;  
- werkblad granen.

**Wat ga je doen?**  
Lees de ingrediënten op de verpakking. Gebruik het werkblad 'granen'.   
- Van de producten waar granen in verwerkt zijn schrijf je in de kolom ‘soort graan’ om welk graan het gaat;  
- de producten zonder granen schrijf je in de andere kolom;  
- schrijf in de laatste kolom hoeveel koolhydraten er per 100 gram in het product zitten. Dat doe je voor alle producten: mét en zonder granen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| etenswaren | soort graan | geen granen | koolhydraten per 100 gram |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Wat heb je nu ontdekt?**   
In welke producten zitten veel granen, in welke weinig?   
En in welke producten zitten de meeste koolhydraten?