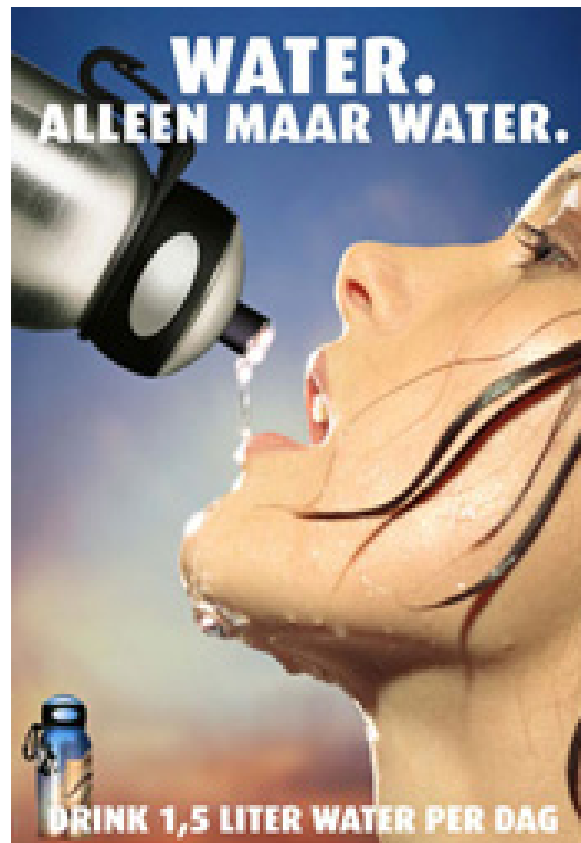


WERKBLADEN VOOR LEERLINGEN



**PILOOTPROJECT WATER. ALLEEN MAAR WATER.
SINT-JOZEFINSTITUUT KONTICH
LOGO PR.A.A.M. VZW**



INHOUDSOPGAVE

- WERKBLAD 1: DRANKEN IN SPREEKWOORDEN**
- WERKBLAD 2: HET LEZEN VAN EEN ETIKET OP DE VERSCHILLENDE DRANKEN**
- WERKBLAD 3: REKENEN**
- WERKBLAD 4: WELKE DRANK BEN IK?**
- WERKBLAD 5: KRUISWOORDRAADSEL**
- WERKBLAD 6: BLINDE TEKENING VAN DE VOEDINGSDRIEHOEK**
- WERKBLAD 7: DRINK JIJ VOLDOENDE?**
- WERKBLAD 8: ZOEK JE MEE?**
- WERKBLAD 9: WOORDPUZZEL**
- WERKBLAD 10: BEGRIJPEND LEZEN**
- WERKBLAD 11: VERTAALTEKSTEN**
- WERKBLAD 12: DEBAT**



WERKBLAD 1

DRANKEN IN SPREEKWOORDEN

INLEIDING

De leerlingen zoeken spreekwoorden die aanknopen bij een drank uit de groep van de voedingsdriehoek, of ze kunnen opgegeven spreekwoorden met dranken begrijpen, uitleggen en in de juiste groep van de voedingsdriehoek plaatsen.

OPDRACHT

In de verschillende woordenroosters zijn telkens spreekwoorden verstopt van de verschillende drankengroepen. Vind de spreekwoorden en verklaar hun betekenis.



In dit woordenrooster zijn 3 spreekwoorden verstopt.
Vind ze en verklaar hun betekenis.

loopt	op	nieuws	mond
in	bron	het	en
zitten	water	mij	hij
de	heeft	uit	brood
betrouwbare	het	water	



MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

In dit woordenrooster zijn 2 spreekwoorden verstopt.
Vind ze en verklaar hun betekenis.

thuis	te	land	en
overvloedig	niets	ze	heeft
hij	in	dat	in
melk	brokken	honing	waren
een	pap	van	de



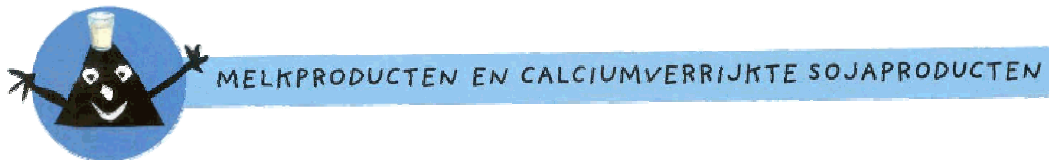
In dit woordenrooster zijn 3 spreekwoorden verstopt.
Vind ze en verklaar hun betekenis.

doen	geen	aan	bij	klein
de	drank	is	wijn	de
water	is	bier	hij	dat

OPLOSSING



Hij heeft het nieuws uit betrouwbare bron	De informatie is betrouwbaar
Op water en brood zitten	In de gevangenis zitten
Het water loopt mij in de mond	Ik heb er heel veel trek in



Ze wonen in een land dat overvloedig van melk en honing	Zij wonen in een rijk land
Hij heeft thuis niets in de pap te brokken	Hij heeft thuis niets te zeggen
<u>Andere spreekwoorden:</u>	
Na lang melken van de leraar gaf hij eindelijk antwoord	De leraar moest veel moeite doen om het antwoord uit hem te trekken
Hij is nog een melkmuil	Jongeman zonder baardgroei, zonder ervaring, puber



Dat is geen klein bier	Het is een belangrijke zaak, het is de moeite waard
Water bij de wijn doen	Toegeven
Hij is aan de drank	Hij is verslaafd aan alcohol
<u>Andere spreekwoorden:</u>	
Een brief vol suiker met woordjes	Een brief met lieve woordjes
Hij schenkt klare wijn	Hij vertelt duidelijke taal, spreekt ondubbelzinnig



WERKBLAD 2 HET LEZEN VAN ETIKETTEN

INLEIDING ¹

Om een bewuste keuze te maken is het belangrijk de aangeboden informatie in de winkel of op de verpakking, ... goed te interpreteren; bijvoorbeeld de voedingswaardevermelding op het etiket, de ingrediëntenlijst, ... of andere al dan niet verplichte gegevens op het etiket van een voedingsmiddel.

Op een etiket moeten verschillende gegevens verplicht vermeld worden. ²

- Verkoopsbenaming: bv. Coca Cola
- Lijst van ingrediënten: bv. sprankelend water, suiker, kleurstof: karamel (E150d), voedingszuur: fosforzuur (E338), plantenextracten, cafeïne.
- Gebruiksaanwijzing
- Bijzondere bewaarvoorschriften en de gebruiksvoorwaarden: bv. fris en droog bewaren
- De houdbaarheidsdatum: bv. Tenminste houdbaar tot einde 09/06
- Het gewicht of de netto hoeveelheid: bv. 0,5 L e
- Naam en adres van de fabrikant, verpakker of verkoper
- De plaats van oorsprong of herkomst indien het weglaten ervan de verbruiker hieromtrent zou kunnen misleiden.
- Het alcohol volumegehalte voor dranken met een alcoholgehalte hoger dan 1,2 volume%.
- Het lotnummer: de vermelding van de partij waartoe een voedingsmiddel behoort, tenzij in de aanduiding van de houdbaarheidsdatum tenminste de dag en de maand voorkomt.

Niet-verplichte informatie op een etiket is de voedingswaarde, bv.:

Gemiddelde voedingswaarde	Per 100 ml
Energetische waarde	42 kcal 180 kJ
Eiwit	0 g
Koolhydraten Waarvan suikers	10,6 g 10,6 g
Vet	0 g

De bespreking van de informatie op een etiket:

De verkoopbenaming: dit is de omschrijving of de naam door de producent gegeven aan het product.

De ingrediëntenlijst leert ons welke ingrediënten aanwezig zijn in het voedingsmiddel. De meest in het product voorkomende staan vooraan in het rijtje, de minst voorkomende staan achteraan. De ingrediënten staan dus in een dalende volgorde van gewicht.

De gebruiksaanwijzing geeft aan hoe je het product het beste hanteert, behandelt, bewaart, Tevens zijn er ook meestal gebruiksvoorwaarden en bijzondere bewaarvoorschriften vermeld op de verpakking.

Indien het product niet als dusdanig kan gebruikt worden moet een gebruiksaanwijzing vermeld worden. De bijzondere bewaarvoorschriften en de gebruiksvoorwaarden geven extra informatie over hoe het product best te bewaren bv. koel en droog bewaren.

Wat je steeds in het oog moet houden is de houdbaarheidsdatum.

De minimale houdbaarheidsdatum of de uiterste consumptiedatum wordt door de producent bepaald. Het mag aangegeven worden als :

- a) ten minste houdbaar tot :
- b) te gebruiken voor :
- c) minimaal houdbaar tot xx jaar na de datum op het deksel (of vergelijkbare tekst)

Het is de datum tot wanneer de producent de kwaliteit van het product garandeert.

De nettohoeveelheid of netto-inhoud geeft de hoeveelheid weer zonder verpakking.

De e geeft weer dat als je het product zou nawegen, het niet steeds het exacte vermelde gewicht weegt, maar binnen een zekere marge mag afwijken. e komt van het Engels 'estimate' dat 'ongeveer' betekent. Een kleine afwijking is bijgevolg toegelaten. Bv. een product waarop 1 l e vermeld staat, mag binnen een zekere marge meer of minder dan 1 l wegen.

De voedingswaarde is de opsomming van voedingsstoffen met hun analysewaarden. De voedingswaarde wordt weergegeven per 100 g of 100 ml product. Hiernaast mag de producent deze gegevens ook direct omrekenen naar de verpakte portie (er wordt dan een kolom extra weergegeven).

Indien de fabrikant de voedingswaarde op zijn product weergeeft moet hij minimaal energie, eiwitten, vetten en koolhydraten vermelden. De fabrikant mag echter de waarden van meer voedingsstoffen weergeven, zoals bv. voedingsvezels. Veelal worden ook de verschillende soorten vetzuren vermeld, het natriumgehalte en een aantal vitaminen en mineralen.

Producten vergelijken. Praktische toepassingen. ¹

Voorbeeld: twee voedingswaarde-etiketten opgesteld per 100 ml product.

In onderstaande tabel is de vergelijking gemaakt tussen de voedingswaarde van 2 dranken. Er moet een keuze gemaakt worden tussen de 2 dranken. Hierbij valt de voorkeur op het product met de minste energie en koolhydraten.

Voedingswaarde <i>per 100 ml</i> product		
Voedingsstoffen	Mineraalwater	Coca Cola
Energie	0 kcal	42 kcal
Eiwitten	0 g	0 g
Vetten	0 g	0 g
Koolhydraten	0 g	10,6 g

Uit bovenstaande tabel kan je afleiden dat er in mineraalwater geen energie en koolhydraten aanwezig zijn in tegenstelling tot de drank Coca Cola. Het mineraalwater is duidelijk de beste drank.

¹ VIG. (2001). (W)eeet je alles?: een educatieve cd-rom met activiteiten en info rond gezonde voeding voor 12 - 18 jarigen. [cd-rom]. Brussel.

² Etiketten. (1999). Wageningen University. Gevonden op 02 november 2005 op het internet: <http://www.voedsel.net/themas/etiket.htm>

Aandachtspunten

BELANGRIJK VOOR DE OPNAME VAN VOCHT PER DAG :

ENERGIEARME DRANKEN = 1,5 LITER PER DAG

Geef aandacht aan vochtanbrengers zonder dat ze veel suiker en alcohol aanbrengen!

De voorkeur gaat uit naar verse groenten of alle diepvriesgroenten zonder room- en/of saustoevoegingen.

Groentesappen* en groentesoepen** kunnen ter vervanging gebruikt worden.

* Groentesappen bevatten een weinig vetgehalte, maar zijn voedingsmiddelen die best beperkt gebruikt worden omwille van het hogere zoutgehalte dat erin voorkomt.

** Groentesoepen (afhankelijk van de bereiding en van de gebruikte hoeveelheid groenten) bevatten uiteraard vocht maar kunnen geen groenten vervangen in functie van voedingsvezels, koolhydraten, vitaminen en mineralen en worden daarom geplaatst bij de producten die ter vervanging kunnen gebruikt worden.

Wijs erop dat verse groenten steeds de voorkeur krijgen!

Fruit levert koolhydraten (vooral enkelvoudige koolhydraten), vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Fruit kan je als tussendoortje of snack, als broodbeleg en als dessert eten. Neem elke dag een minimum van 2 stuks fruit per dag.

Kies liever voor vers fruit dan voor vruchtensappen, deze bevatten nog relatief veel enkelvoudige suikers en bij overmatig gebruik tasten ze de tanden aan.

Wijs erop dat vers fruit steeds de voorkeur krijgt!

Melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitamine van de B- groep met name vitamine B₂ en B₁₂. De hoeveelheid melkproducten die adolescenten nodig hebben is:

3 TOT 4 GLAZEN PER DAG OF 450 – 600 ML MELK PER DAG .

Geef het belang aan waarom aan de calciumbehoefte moet voldaan worden.

Geef voorkeur aan magere en halfvolle melkproducten.

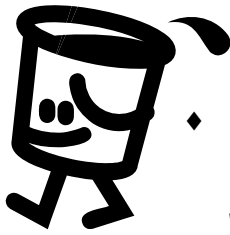
Wijs erop dat calcium een essentiële voedingsstof is die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten!

De top van de voedingsdriehoek bevat de restgroep, een afzonderlijk zwevend gedeelte, los van de andere groepen. Daarin kunnen we alle voedingsmiddelen plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Zij leveren dikwijls enkel energie zonder hierbij de voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen aan te brengen. Deze top is eigenlijk een toemaatje.

Hoewel deze voedingsmiddelen uit de restgroep dus niet essentieel zijn, toch kunnen we ze niet wegdenken uit onze voedingscultuur en -gewoonten.

Wijs erop dat deze voedingsmiddelen maar met mate geconsumeerd mogen worden.

OPDRACHTEN



Water

- ♦ Vergelijk een fles water met een fles frisdrank.
- ♦ Vergelijk andere energiearme dranken zoals koffie, thee, bouillon en light frisdrank met water en met de fles frisdrank

Wijs op de verschillen in het gehalte aan suiker (enkelvoudige koolhydraten) en energie (kilocalorieën). Duid daarbij ook op de gesuikerde dranken of gezoete dranken met een zoetmiddel!

Let op: frisdranken en alcoholische dranken behoren tot de restgroep.

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML			
	WATER	LIGHT FRISDRANK	FRISDRANK
BENOEM DE DRANK:			
Energetische waarde/ valeur énergétique:			
Eiwitten/ protéines:			
Koolhydraten/ glucides: Waarvan suikers:			
Vetten/ lipides:			
Zoetstoffen/ édulcorants:			
BESPREEK HET RESULTAAT VAN DEZE VERGELIJKING:			

WATER

DANONE

Activ'

**GOÛT FRAÏSE
AARDBEISMAAK**

BOISSON À BASE D'EAU MINÉRALE NATURELLE
DRANK OP BASIS VAN NATUURLIJK MINERAALWATER **Volvic** 33 cl

Danone Activ' Fraïse
*est une boisson délicieuse à base d'eau minérale naturelle
avec un goût fruité fantastique. Danone Activ' Fraïse,
la boisson fruitée que vous adorez !*

Danone Activ' Aardbei
*is een heerlijk drankje op basis van natuurlijk mineraalwater,
met een fantastische fruitsmaak. Danone Activ' aardbei,
het fruitige drankje waarop u verlekerd bent !*

**BOISSON À BASE D'EAU MINÉRALE NATURELLE /
DRANK OP BASIS VAN NATUURLIJK MINERAALWATER**

Valeur nutritionnelle / Voedingswaarde per / pour 100 ml :
Energie 19.9 Kcal (83.2 KJ), protéine(s)(n) 0 g, glucides / koolhydraten 4.8 g,
dont sucre / waarvan suiker 4.8 g, lipides / vetten 0 g, dont acides gras
saturés / waarvan verzadigde vetzuren 0 g, fibres / vezels 0 g, sodium 1.1 mg.

Ingédients : Eau minérale naturelle de Volvic (93,2%), sucre (4,8%),
arôme, acidifiant: acide citrique, conservateur: E212.

Ingrediënten : Natuurlijk mineraalwater Volvic (93,2%), suiker (4,8%),
aroma, citroenzuur, bewaarmiddel: E212.

Conserver à l'abri du soleil dans un endroit sec et tempéré.
Droog, koel en uit de zon bewaren.

DANONE

0,001%
SODIUM/NATRIUM

Vitalinea

Source de Bron van **CALCIUM** et **MAGNESIUM**

1,5 L

A consommer de préférence avant la date indiquée sur la bouteille / Bij voorkeur te verbruiken voor de op de fles aangeduide datum.

Eau enrichie en calcium et en magnésium / Water verrijkt met calcium en magnesium

Informations nutritionnelles pour 100 ml : énergie 0 kcal (0 kJ), protéines 0 g, glucides 0 g dont sucres 0 g, lipides 0 g dont acides gras saturés 0 g, sodium 1,1 mg, fibres 0 g. / **Voedingswaarde per 100 ml :** energie 0 kcal (0 kJ), eiwitten 0g, koolhydraten 0 g waarvan suikers 0 g, vetten 0 g waarvan verzadigde vetzuren 0 g, natrium 1,1 mg, vezels 0 mg.

Calcium = 250 mg/L = 30% des AJR* / van de ADH*

Magnésium / Magnesium = 50 mg/L = 15% des AJR* / van de ADH*

***AJR = Apports Journaliers Recommandés**

***ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid**

Composition analytique (en mg/litre) / Analytische samenstelling (in mg/liter): Ca⁺⁺ = 250, Mg⁺⁺ = 50, Na⁺ = 11, K⁺ = 6, Cl⁻ = 240, SO₄⁻⁻ = 240, HCO₃⁻ = 327, NO₃⁻ = 6.

Ingrédients : Eau minérale naturelle issue d'une source d'Auvergne (99,8%), chlorures calcium et de magnésium, carbonate et sulfate de calcium, CO₂. / **Ingrediënten:** Natuurlijk mineraalwater van een bron in de Auvergne (99,8%), calcium- en magnesiumchloride, calciumcarbonaat en -sulfaat, CO₂.

Garder à l'abri du soleil dans un lieu propre, sec et tempéré. Bouteille destinée à contenir exclusivement de l'eau Vitalinea. / Droog, koel, rein en uit de zon bewaren. Deze fles is uitsluitend bestemd voor het water Vitalinea.

Chaudfontaine
Marque de l'Etat - Geheel merk

**Le dosage idéal en minéraux essentiels.
 Pure, sans nitrates.**

La nature elle-même filtre Chaudfontaine durant plus de 60 ans. Des roches filtrantes et protectrices jusqu'à 1600m de profondeur donnent à cette eau une qualité unique, que l'on ne trouve nulle part ailleurs. Ainsi, Chaudfontaine vous apporte toute la confiance et la saveur que vous recherchez pour votre famille.

**De ideale dosis onmisbare mineralen.
 Zuiver, zonder nitraten.**

Gedurende meer dan 60 jaar wordt Chaudfontaine gefilterd door de natuur zelf. Beschermende en filterende rotslagen tot op een diepte van 1600m geven dit water een unieke kwaliteit, die je nergens anders vindt. Zo biedt Chaudfontaine je de smaak en de zekerheid die je zoekt voor je gezin.

SOURCE THERMALE BRON

Chaudfontaine

Eau Minérale Naturelle Pétillante • Bruisend Natuurlijk Mineraalwater

ANALYSE (mg/L)

Ca	40	Ca	40
Mg	23	Cl	13
SO ₄	65	SO ₄	65
NO ₃	10	NO ₃	10
NO ₃	< 0,1		

L'absence de nitrates (NO₃) est un indicateur de pureté.

De afwezigheid van nitraten (NO₃) is een indicator voor zuiverheid.

078-156156
www.chaudfontaine.com

Eau minérale naturelle naturellement minéralisée, avec adjonction de gaz carbonique. A consommer de préférence avari, voir goutte/trouction. Conserver à l'abri du soleil et du gel. Niet conlignee. Licht gemineraliseerd natuurlijk mineraalwater met toegevoegd koolzuurgas. Ten minste houdbaar tot, zie hier/dop. Verstoren en til, de zon bewaren. Geen stallegeld.

0,5Le



Extracto

Kippenbouillon met fijne kruiden – vetarm met 2,5% kippenvet en -extract

12 x 11 g = 132 g e voldoende voor 6 liter

Ingrediënten: Lactose, zout, kippenbouillon, smaakversterker E 621, gehard plantaardig vet, plantaardig sausfond, kippenvet, aroma, specerijen, specerijenextract, kruiden.

Koel en droog bewaren. Niet in de koelkast plaatsen.

Gebruiksaanwijzing:

Als bouillon: 1 blokje overgieten met 1/2 liter kokend water ofwel 1 blokje in 1/2 liter kokend water oplossen.

Bij soepen en sausen: 1 blokje met de hand verpulveren en een hoeveelheid volgens eigen smaak toevoegen. Bij soepen kan men ook te werk gaan als bij de bouillon.

Ten minste houdbaar tot einde: zie stempel op de zijkant



Bouillon de poule aux fines herbes – dégraissé avec 2,5% graisse et extrait de poule

12 x 11 g = 132 g e prévu pour 6 litres

Ingredients du bouillon déshydraté: Lactose, sel, bouillon de poule, exhausteur de goût E 621, graisse végétale hydrogénée, fond de sauce végétal, graisse de poule, arôme, épices, extrait d'épices, herbes.

Conserver dans un endroit frais et sec. Ne pas mettre au réfrigérateur.

Mode d'emploi:

Comme bouillon: verser 1/2 litre d'eau bouillante sur un cube ou bien diluer un cube dans un 1/2 litre d'eau bouillante.

Pour potages et sauces: pulvériser un cube par la main et ajouter une quantité selon votre propre goût. Pour potages on peut agir de la même façon que pour le bouillon.

A consommer de préférence avant fin: voir la date figurant sur le côté

100 ml bereid product bevat:	
100 ml de produit préparé contient:	
Energetische waarde / Valeur énergétique	21 kJ / 5 kcal
Eiwitten / Protéines	0,2 g
Koolhydraten / Glucides	0,8 g
Vetten / Lipides	0,1 g

Dr. Lange & Co. GmbH, Kappeler Str. 149, 40599 Düsseldorf, Duitsland / Allemagne



KIPPENBOUILLON / BOUILLON DE POULE

FRISDRANK

MUSICRECOGNITION
HOE WERKT HET? / COMMENT ÇA MARCHE?

ZIE ACHTERKANT OF OP
VOIR VERSO OU SUR

www.coca-cola.be

Coca-Cola
Gedep. merk - Marque dép.

**TU ENTENDS UN TUBE
ET TU N'EN CONNAIS
PAS LE TITRE?
APPELE ET TON GSM
LE RECONNAITRA!**

0800 138 38
(1 €/reconnaissance) depuis la Belgique

FRISDRANK MET PLANTENEXTRACTEN. INGREDIËNTEN:
SPRANKELEND WATER, SUIKER, KLEURSTOF E150d,
VOEDINGSZUUR E338, PLANTENEXTRACTEN, CAFEÏNE,
BOISSON RAFFRAÏCHISSANTE AUX EXTRAITS VÉGÉTAUX.
INGREDIËNTS: EAU PETILLANTE, SUCRE, COLORANT E150d,
ACIDIFIANT E338, EXTRAITS VÉGÉTAUX, CAFEÏNE. TEN
MINSTE HOUDBAAR TOT: ZIE HALS/DOOP. A CONSOMMER DE
PRÉFÉRENCE AVANT: VOIR GOULOT/BOUCHON. GEEN
STATIEGELD - NON CONSIGNÉE, GÉPRODUCEERD MET
TOESTEMMING VAN - CONDITIONNÉ AVEC L'AUTORISATION
DE: THE COCA-COLA COMPANY, COCA-COLA ENTERPRISES
BELGIUM sprl/bvba BP/PP 400 B-1070 BRUXELLES/BRUSSEL 7
© 2005 THE COCA-COLA COMPANY.

VOEDINGSWAARDE PER / VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100ml

ENERGETISCHE WAARDE / VALEUR ÉNERGÉTIQUE:	180 kJ, 42 kcal
EIWITTEN / PROTÉINES:	0 g
KOOLHYDRATEN / GLUCIDES:	10,6 g
VETTEN / LIPIDES:	0 g

Uit de zon bewaren!
Conserver à l'abri
du soleil

078-156156
26 102 102

Coca-Cola
Gedep. merk - Marque dép.

VERSCHLUß A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT FIN: VOIR SUR LE BOUCHON

100/0000358/04

River®

Tonic

FRISDRANK MET PLANTENEXTRACTEN
BEVAT KININE
SODA AUX EXTRAITS VÉGÉTAUX
CONTIENT DE LA QUININE
CHININHALTIGES ERFRISCHUNGSGETRÄNK
MIT CITRUSAUZÜGEN

INGREDIËNTS: EAU, SUCRE, ACIDE CARBONIQUE, ARÔME
NATUREL, ACIDIFIANT: ACIDE CITRIQUE (E330), CONSER-
VATEUR: BENZOATE DE SODIUM (E211), ARÔME: QUININE.
PAR 100 ml: PROTÉINES: 0 g; LIPIDES: 0 g; GLUCIDES: 9,5 g;
VALEUR ÉNERGÉTIQUE: 38,3 kcal/160,4 kJ.
TENIR AU FRAIS ET DANS L'OBSCURITÉ.

INGREDIËNTEN: WATER, SUIKER, KOOLZUUR, NATUURLIJK
AROMA, VOEDINGSZUUR: CITROENZUUR (E330), CONSERVEER-
MIDDEL: NATRIUMBENZOAAT (E211), AROMA: KININE.
PER 100 ml: EIWITTEN: 0 g; VET: 0 g; KOOLHYDRATEN: 9,5 g;
ENERGETISCHE WAARDE: 38,3 kcal/160,4 kJ.
KOEL EN DONKER BEWAREN.

ZUTATEN: WASSER, ZUCKER, KOHLENSÄURE, NATURLICHES
AROMA, SÄUERUNGSMITTEL: CITRONENSÄURE (E330), KONSER-
VIERUNGSMITTEL: NATRIUMBENZOAAT (E211), AROMA: CHININ.
PRO 100 ml: EIWÄISS: 0 g; FETT: 0 g; KOHLENHYDRATE: 9,5 g;
BRENNWERT: 38,3 kcal/160,4 kJ.
KÜHL UND DUNKEL AUFBEWAHREN.



Uit de zon bij gematigde temperatuur in een droge en schone omgeving bewaren. A conserver à l'abri du soleil dans un endroit tempéré, propre et sec.



Ten minste houdbaar tot : zie Hals/dop.
A consommer de préférence avant : voir goulot/bouchon.
Geen statiegeld/Non consignées.
Coca-Cola Enterprises Belgium sprl/bvba
BP/PB 400 B-1070 Bruxelles/Brussel 7.
INFOLINE B : 078-156156 www.coca-cola.be
L : 26 102 102 www.coca-cola.lu
NL : 0800-COCACOLA (0800-26222652)
www.coca-cola.nl. Geproduceerd met toestemming van - Conditionné avec l'autorisation de : The Coca-Cola Company.
© 2005 The Coca-Cola Company



Frisdrank met sinaasappelsap. Ingrediënten : Sprankelend water; suiker; sinaasappelsap (6%); voedingszuren : E330, E331; aroma's; conserveermiddel E211; antioxidant E300; stabilisermiddel : guar gum; kleurstof : E160a.
Boisson rafraichissante avec jus d'orange. Ingrédients : Eau pétillante; sucre; jus d'orange (6%); acidifiants : E330, E331; arômes; conservateur E211; antioxydant E300; stabilisant : gomme de guar; colorant : E160a.

VOEDINGSWAARDE PER / VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ml
ENERGETISCHE WAARDE / VALEUR ÉNERGETIQUE
EIWITTEN / PROTÉINES
KOOLHYDRATEN / GLUCIDES
VETTEN / LIPIDES
203 kJ, 48 kcal
0,9
11,2 g
0,9

FRISDRANK MET CITROEN-LIMOEEN EXTRACTEN. INGREDIËNTEN : sprankelend water, suiker, voedingszuren : E330-E331, citroenlimoen extracten, conserveermiddel : E211. Voedingswaarde per 100 ml : energetische waarde 177 kJ (42 kcal), eiwitten 0 g, koolhydraten 10,1 g, vetten 0 g. **BOISSON RAFRAICHISSANTE AUX EXTRAITS DE CITRON-CITRON VERT. INGREDIENTS :** eau pétillante, sucre, acidifiants : E330-E331, extraits de citron-citron vert, conservateur : E211. Valeur nutritionnelle par 100 ml : valeur énergétique 177 kJ (42 kcal), protéines 0 g, glucides 10,1 g, lipides 0 g. **TEN MINSTE HOUDBAAR TOT ; zie Hals/dop. A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT : voir goulot/bouchon. NON CONSIGNÉE - GEEN STATIEGELD. COCA-COLA ENTERPRISES BELGIUM bvba/sprl PB/BP 400 B-1070 Brussel/Bruxelles 7. Geproduceerd met toestemming van - Conditionné avec l'autorisation de : The Coca-Cola Company. ©2002 The Coca-Cola Company.**



Uit de zon bij gematigde temperatuur in een droge en schone omgeving bewaren. A conserver à l'abri du soleil dans un endroit tempéré, propre et sec.

i NL 0800-COCACOLA (0800-26222652) www.cocacola.nl
B 078-156156 zonaal tarief - tarif zonal www.sprite.be

0,5 L e

Sprite
Marque dép.
un produit de
The Coca-Cola Company

LIGHT FRISDRANKEN



PEPSI



MAX

PEPSI Max

**MAXIMUM DE GOÛT
SANS SUCRE**

50cl e

BOISSON RAFRAÎCHISSANTE AUX EXTRAITS NATURELS DE VÉGÉTAUX AVEC ÉDULCORANTS. FRISDRANK MET NATUURLIJKE PLANTENEXTRACTIEN MET ZOETSTOFFEN. UN MAXIMUM DE GOÛT SANS SUCRE. INGREDIENTS: EAU GAZEIFIEE, COLORANT (CARAMEL E150d), EDULCORANTS (ASPARTAME*, ACÉSULFAME K), ACIDIFIANTS (E338, E330), CORRECTEUR D'ACIDITÉ (E331), CAFÉINE, ARÔMES (EXTRAITS NATURELS DE VÉGÉTAUX). *CONTIENT UNE SOURCE DE PHÉNYLALANINE. INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR 100ml: VALEUR ÉNERGETIQUE 1,3kJ (0,3kcal); PROTÉINES 0,06g; GLUCIDES 0,03g; DONT SUCRES 0g; LIPIDES 0g; DONT SATURÉS 0g; FIBRES ALIMENTAIRES 0g; SODIUM 0,004g. SERVIR TRÈS FRAIS. MAXIMUM SMAAK ZONDER SUIKER. INGREDIENTEN: KOOLZUURHOUDEND WATER, KLEURSTOF (KARAMEL E150d), ZOETSTOFFEN (ASPARTAAM*, ACESULFAAM K), VOEDINGSZUREN (E338, E330), ZUURTEREGELAAR (E331), CAFÉINE, AROMA'S (NATUURLIJKE PLANTENEXTRACTIEN). *BEVAT EEN BRON VAN FENYLALANINE. VOEDINGSWAARDE PER 100ml: ENERGETISCHE WAARDE 1,3 kJ (0,3 kcal); EIWITTEN 0,06g; KOOLHYDRATEN 0,03g; WAARVAN VERZADIGD VET 0g; VOEDINGSVEZELS 0g; NATRIUM 0,004g; ZEER KOEL SCHENKEN. A CONSUMER DE PREFERENCE AVANT VOIR BOUCHON TEN MINSTE HOUDBAAR TOT: ZIE DOP PRODUCED AND DISTRIBUTED BY SUNCO N.V. - RING - 9400 NINOVE. BELGIUM UNDER THE AUTHORITY OF PEPISCO, INC., PURCHASE, N.Y., USA <http://www.pepsi.be>



3 502110 000651



INGREDIENTS: EAU GAZEIFIEE, ACIDIFIANT: ACIDE CITRIQUE, AROMES NATURELS, EDULCORANTS: CYCLAMATE DE SODIUM, SACCHARINE DE SODIUM, AROME: QUININE. VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100ml: ENERGIE 6,0kJ (1,4kcal), PROTEINES 0g, GLUCIDES 0g, LIPIDES 0g. INGREDIENTEN: KOOLZUURHOUDEND WATER, VOEDINGSZUUR: CITROENZUUR, NATUURLIJKE AROMA'S, ZOETSTOFFEN: NATRIUMCYCLAMAAT, NATRIUMSACCHARINAAT, AROMA: KININE. GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDEN PER 100ml: ENERGIE 6,0kJ (1,4kcal), EIWITTEN 0g, KOOLHYDRATEN 0g, VETSTOFFEN 0g.



Schweppes®

INDIAN TONIC
LIGHT

J. Schryver

CONTIENT DE LA QUININE • BEVAT KININE



Frisdrank met citroensap, met zoetstoffen. Ingrediënten:

sprankelend water ; citroensap (5%); voedingszuren : citroenzuur (E330), natriumcitraten (E331) ; zoetstoffen : acesulfaam K (E950), Aspartaam *(E951), sacharine; conserveermiddel : kaliumsorbaat (E202) ; stabiliseermiddel : arabische gom (E414), Glycerolesters van houthars (E445); aroma's; antioxidant: ascorbinezuur; kleurstof : chinolinegeel. * Bevat een bron van fenylalanine.

VOEDINGSWAARDE PER	100 ml
ENERGETISCHE WAARDE	8 kJ 2 kcal
EIWITTEN	0 g
KOOLHYDRATEN (WAARVAN SUIKERS)	0,2 g (0,2 g)
VETTEN	0 g
VERZADIGDE VETTEN	0 g
VOEDINGSVEZELS	0 g
NATRIUM	0 g
Bevat een bron van fenylalanine	



Groentegroep

Op verse groenten vind je natuurlijk geen etiket, maar op groentesappen en groentesoepen is er wel een etiket aanwezig. Kijk ook het gehalte aan voedingsvezels en zout na.

Eventueel kan je deze voedingsmiddelen met de andere dranken vergelijken.

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML			
	WATER	GROENTESAP	GROENTESOEP
BENOEM DE DRANK:			
Energetische waarde/ valeur énergétique:			
Eiwitten/ protéines:			
Koolhydraten/ glucides: <i>Waarvan suikers:</i>			
Vetten/ lipides:			
Voedingsvezels:			
Natrium/ sodium:			
BESPREEK HET RESULTAAT VAN DEZE VERGELIJKING:			



Royco **Kip Poulet**

Minute Soup

Classic

4 zakjes sachets

Serving suggestion

Par 100 ml bereid product	
Par 100 ml de produit préparé	
Energie	90 kJ (21 kcal)
Eiwitten Protéines	0,5 g
Koolhydraten Glucides	4,1 g
waarvan suikers dont sucres	0,3 g
Vetten	
Matières grasses	0,3 g
waarvan verzadigde vetzuren dont acides gras saturés	0,2 g
Voedingsvezels Fibres alimentaires	0,1 g
Natrium/Sodium	0,42 g

1 portie = 200 ml bereid product
1 portion = 200 ml de produit préparé

Bereidingswijze

1. Doe de inhoud van het zakje in een kop.
2. Voeg al roerend ± 2dl kokend water bij.

Mode d'emploi

1. Versez le contenu d'un sachet dans une tasse.
2. Ajoutez ± 2dl d'eau bouillante en mélangeant.

Campbell's
Campbell Foods Belgium
Rijksweg 16, B-2870 Puurs

Voor meer info:
Pour plus d'info:
+32 (0)3 890 88 22
www.royco.be

Royco Tomatensuprême
Suprême de Tomates

Minute Soup

Verbeterd recept
Recette améliorée

CRUNCHY

3 zakjes
sachets

Serving suggestion

Per 100 ml bereid product	
Par 100 ml de produit préparé	
Energie	205 kJ (49 kcal)
Eiwitten	
Protéines	0,7 g
Koolhydraten	
Glucides	6,2 g
waarvan suikers	
dont sucres	2,9 g
Vetten	
Matières grasses	2,3 g
waarvan verzadigde vetzuren	
dont acides gras saturés	1,8 g
Voedingsvezels	
Fibres alimentaires	0,5 g
Natrium/Sodium	0,43 g

1 portie = 200 ml bereid product
1 portion = 200 ml de produit préparé

Bereidingswijze

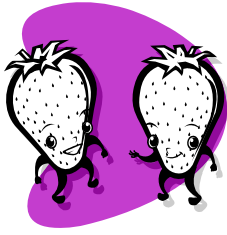
1. Doe de inhoud van het zakje in een kop.
2. Voeg er al roerend ± 2dl kokend water bij.

Mode d'emploi

1. Versez le contenu d'un sachet dans une tasse.
2. Ajoutez ± 2dl d'eau bouillante en mélangeant.

Campbell's
Campbell Foods Belgium
Rijksweg 16, B-2870 Puurs

Voor meer info:
Pour plus d'info:
+32 (0)3 890 88 22
www.royco.be



Fruitgroep

- ◆ Vergelijk de verschillende vruchtensappen met een energiearme drank en met een frisdrank.
- ◆ Vergelijk het gehalte aan suikers (enkelvoudige koolhydraten) en energie (kilocalorieën) tussen de verschillende dranken.

Wijs erop dat vers fruit steeds de voorkeur krijgt!

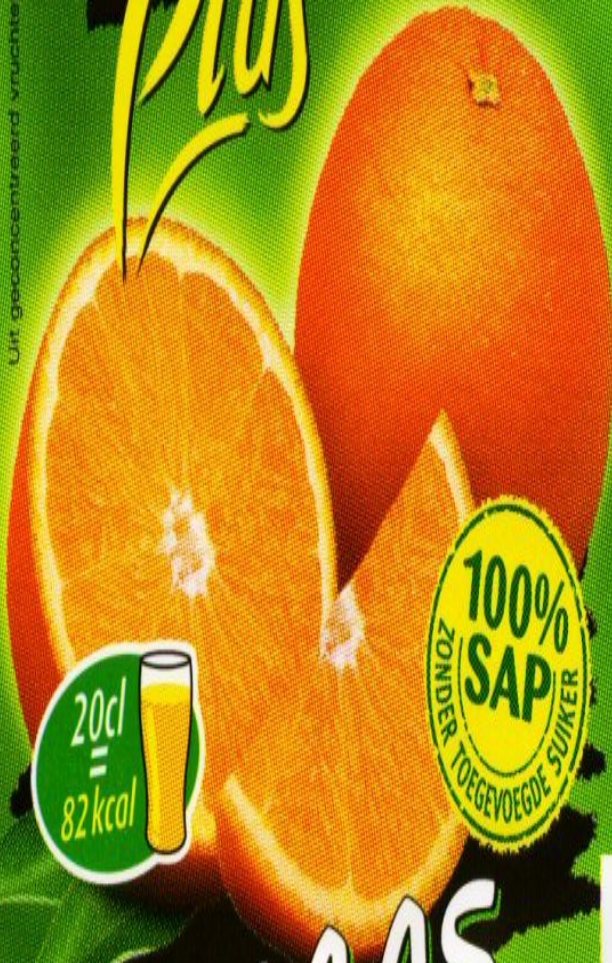
VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML			
	LIGHT FRISDRANK	VRUCHTENSAP	FRISDRANK
BENOEM DE DRANK:			
Energetische waarde/ valeur énergétique:			
Eiwitten/ protéines:			
Koolhydraten/ glucides: Waarvan suikers:			
Vetten/ lipides:			
Zoetstoffen/ édulcorants:			
Voedingsvezels:			
BESPREEK HET RESULTAAT VAN DEZE VERGELIJKING:			

Ingrediënten: sinaasappelsap met vruchtvlees (100%), Schudden voor gebruik. Koel drinken. Na openen, gekoeld 5 dagen houdbaar. Ten minste houdbaar tot einde: zie hierboven. * Ingrédients: jus d'orange avec pulpe d'orange (100%). Agiter avant l'emploi. Servir frais. Après ouverture se conserve encore 5 jours au réfrigérateur. A consommer avant fin: voir ci-dessus. * Orange juice with orange pulp — 100% juice — No added sugar — Made with concentrated fruit juice. Ingredients: orange juice with orange pulp (100%). Shake before using. Best served chilled. Refrigerate after opening and drink within 5 days. Best before end: see above. * Appelsin Plus Frugtkød/fruktött — 100% saftjuice — Fremstillet/framställt af koncentreret frugtsaft/fruktjuice. Ingredienser: Appelsinsaft/apelsinjuice (100%), appelsinkød/apelsinkött, Fremstillet/framställt af koncentreret frugtsaft/fruktjuice. Rystes før brug/Omskakas. Serveres kold/kall. Holdbar i 5 dage efter oplukning/opnande i køleskab/kylskåp. Mindst holdbar til: se toppen af emballagen. Bäst före: se översn på förpackningen. * Orangensaft mit Fruchtfleisch (100%). Vor Gebrauch schütteln. Kühl servieren. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 5 Tagen verbrauchen. Mindestens haltbar bis: Siehe oben.

Uit geconcentreerd vruchtensap.

Sunland

Plus



20cl
=
82kcal

100%
SAP
ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKER

SINAAS

Plus VRUCHTVLEES

Gemiddelde voedingswaarden per 100ml / Valeurs nutritionnelles moyennes par 100ml / Average nutritional values per 100ml / Gennemsnitlige værdier/gemiddeltvärde pr. 100ml / Durchschnittliche Nährwerte pro 100 ml	41 kcal (171kJ)
Energie, energi, energí, Brennwert	0,5 g
Eiwitten, protéines, proteín, Eiweiß	9,5 g
Koolhydraten, glucides, carbohydrates, kulhydrater/karbohydrater, Kohlenhydrate sukker/suiker, d'avan Zucker s, from which sügár, herraf/áráv	9,5 g
Vetstoffen, lipides, fat, lipide/fett, Fett - waarvan verzadigd, dont saturés, from which saturated, saturé/mättat, fettsättat fett, d'avan gesättigt	0 g
Voedingsvezels, fibre alimentaire, fibre, næringstilfibre/fiber, Ballaststoffe	0,5 g
Natrium, sodium, sodio	sporen / traces / spor / spår / Spuren



10000015186 X 0,33L

Sunnyland Belgium - Everdongenlaan 12 / B 2300 Turnhout - Belgium / ☎: (0032) (0)70233 240
 Importer Information: Importatør DK - Hansen & Co - www.hansco.dk - (+45) 3997 1000 - Importatör NO + SV - S&G - (+47) 21 50 18 00.

sans sucre ajouté
sans conservateurs
zonder bewaarmiddelen
zonder toegevoegde suiker

Früchtekorb ABCE MULTIFRUIT FIT

TÖNISSTEINER

P R I V A T B R U N N E N

VRUCHTENNECTAR VAN VERSCHIEDENE VRUCHTEN
MET ZOETSTOFFEN - UIT GECONCENTREERD
SAP VAN VERSCHIEDENE VRUCHTEN
VRUCHTGEHALTE: TEN MINSTE 60%

NECTAR DE PLUSIEURS FRUITS - AVEC ÉDULCORANTS
À BASE DE PLUSIEURS FRUITS CONCENTRÉ
TENEUR EN FRUITS: 60% MINIMUM

Statiegeld fles
Remboursement
0,75 l

Ten minste houdbaar tot:
A consommer de préférence avant:

07.07.06 CV

Privatbrunnen Tönissteiner
Dr. C. Kerstiens GmbH
Heilbrunnen • D-56654 Brohl
www.toenissteiner.com

Voor Nederland:
Statiegeld: 0,20€

FIT

Früchtekorb ABCE · MULTIFRUIT

TÖNISSTEINER

P R I V A T B R U N N E N

Voedingswaarde bij 100 ml / Valeurs nutritives pour 100 ml	
Energie/voedingsstoffen / Energie/nutritives	Gehalte / Teneur
energetische waarde / valeur énergétique	118 kJ (27,7 kcal)
eiwitten / protéines	< 0,4 g
koolhydrater / glucides	5,9 g
waarvan suikers / dont sucres	5,7 g
vet / lipides	< 0,1 g
waarvan verzadigd vet / dont saturé	< 0,1 g
voedingsvezels / fibres alimentaires	< 0,02 g
natrium / sodium	< 0,02 g
vitamine C	27 mg (45%*)
niacine	2,7 mg (15%*)
vitamine E	4,5 mg (45%*)
pantotheenzuur / acide pantothénique	0,9 mg (15%*)
vitamine B6	0,3 mg (15%*)
thiamine	0,21 mg (15%*)
folacine	30 µg (15%*)
biotine	22,5 µg (15%*)
vitamine B12	0,15 µg (15%*)
vitamine A (uit / de provitamine A)	360 µg (45%*)

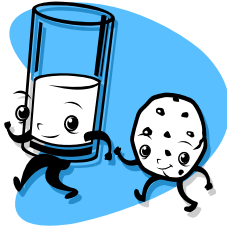
*dagelijkse hoeveelheid / des substances apports journaliers

Ingrediënten: natuurlijk mineraalwater, sinaasappelsap*, appelsap*, citroensap*, pompelmoessap*, bananenmoes*, druivensap*, ananassap*, mandarijnensap*, abrikozensap*, nectarinensap*, passievruchtensap*, uit concentraat. Vitaminen: vitamine C, niacine, vitamine E, pantotheenzuur, vitamine B6, thiamine, folacine, biotine, vitamine B12; zoetstoffen natriumcycloamat, acesulfaam K, aspartaam** en natriumsaccharinaat, stabilisator pectine, provitamine A. **bevat een bron van phenylalanine.

Ingédients: eau minérale naturelle, jus d'orange*, jus de pomme*, jus de citron*, jus de pamplemousse*, purée de banane*, jus de raisin*, jus d'ananas*, jus de mandarine*, jus d'abricot*, jus de nectarine*, jus de la fruit de la passion*. *obtenu à partir d'un concentré. Vitamines: vitamine C, niacine, vitamine E, acide pantothénique, vitamine B6, thiamine, folacine, biotine, vitamine B12; édulcorants cyclamate de sodium, acesulfame K, aspartame** et saccharinate de sodium, stabilisant pectine, provitamine A. ** contient une source de phénylalanine.

4 002968 001828

Privatbrunnen Tönissteiner Dr. C. Kerstiens GmbH • Heilbrunnen • D-56654 Brohl



Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten


Hier zijn vooral het gehalte aan calcium en aan vet belangrijke vergelijkingspunten.

- ◆ Vergelijk de verschillende melkdranken op het gehalte aan calcium.
- ◆ Vergelijk magere, halfvolle en volle melk op het vetgehalte.
- ◆ Maak ook kennis met sojaproducten en vergelijk de verschillen met gewone melk.

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML			
	HALFVOLLE MELK	CHOCOLADE MELK	YOGHURTDRAANK
BENOEM DE DRANK:			
Energetische waarde/ valeur énergétique:			
Eiwitten/ protéines:			
Koolhydraten/ glucides: Waarvan suikers:			
Vetten/ lipides: Waarvan verzadigde vetten:			
Calcium:			
BESPREEK HET RESULTAAT VAN DEZE VERGELIJKING:			



VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML			
	MAGERE MELK	HALFVOLLE MELK	VOLLE MELK
BENOEM DE DRANK:			
Energetische waarde/ valeur énergétique:			
Eiwitten/ protéines:			
Koolhydraten/ glucides: <i>Waarvan suikers:</i>			
Vetten/ lipides: <i>Waarvan verzadigde vetten:</i>			
Calcium:			
BESPREEK HET RESULTAAT VAN DEZE VERGELIJKING:			
			

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML			
	ALPRO SOJA NATURE	ALPRO SOJA BANAAN	HALFVOLLE MELK
BENOEM DE DRANK:			
Energetische waarde/ valeur énergétique:			
Eiwitten/ protéines:			
Koolhydraten/ glucides: <i>Waarvan suikers:</i>			
Vetten/ lipides: <i>Waarvan verzadigde vetten:</i>			
Calcium:			
BESPREEK HET RESULTAAT VAN DEZE VERGELIJKING:			
			

Halfvolle melk

U.H.T. behandeld. Na opening koel bewaren en beperkt houdbaar.

Lait demi-écrémé

Procédé U.H.T. Après ouverture, conservation limitée au frais.

Semi-skimmed milk

U.H.T. processed. Store in a cool place after opening; limited life.

Teilentrahmte Milch

U.H.T.-Verfahren. Nach dem Öffnen kühl aufbewahren und beschränkt haltbar.

Leche semidesnatada Latte parzialmente scremato

حليب نصف دسم

L.: Ten minste houdbaar tot: zie flessenhals.
A consommer de préférence avant le: voir col de la bouteille.
Best before: see bottleneck.
Mindestens haltbar bis: siehe Flaschenhals.

1Le

Galaxi

lait

demi-écrémé



Gemiddelde energiewaarde per 100 ml:
Valeur énergétique moyenne par 100 ml:
Average energy value per 100 ml:
Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml:
198 kJ 47 kcal

Gemiddelde voedingswaarde per 100 ml:
Valeur nutritive moyenne par 100 ml:
Average nutritional value per 100 ml:
Durchschnittlicher Nährwert pro 100 ml:

Eiwitten Protides	Koolhydraten Glucides	Verstoffen Lipides
3,4 g	4,8 g	1,6 g
Proteins	Carbohydrates	Fat
Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett



INV/IMP: N.V. Copimex S.A.,
Bilkenveld 2, B-1500 Halle.

1Le

Cécémel

DE ENIGE ÉCHTE

Energy

MET DRUIVENSUIKER

GESTERILISEERDE
HALFVOLLE CHOCOLADEMELK
MET DRUIVENSUIKER
LAIT CHOCOLATÉ, DEMI-ÉCRÉMÉ,
STÉRILISÉ AU SUCRE DE RAISIN

Goed schudden voor gebruik
Bien agiter avant l'emploi

Koud het lekkerst / À boire frais

Na opening gekoeld enkele dagen houdbaar
Se conserve quelques jours au frigo après
ouverture

BE
M-325
EG

Cécémel is een merk van
Cécémel est une marque de

frieslandfoods

INHOUD
CONTENU 0,5Le

Ingrediënten: halfvolle melk, suiker, cacao (1,8%), druivensuiker (0,7%), stabilisator (johannesbroodpitmeel). **Allergie-informatie:** bevat koemelkeiwit en lactose.

Ingredients: lait demi-écrémé, sucre, cacao (1,8%), sucre de raisin (0,7%), stabilisant (farine de graines de caroube). **Information allergie:** protéines de lait de vache et lactose.

VOEDINGSWAARDE PER 100 ML VALEUR NUTRITIVE PAR 100 ML	
ENERGIE	355 kJ/85 kcal
EIWITTEN/PROTÉINES	3,3 g
KOOLHYDRATEN/GLUCIDES	13,8 g
waarvan suikers/dont sucres	12,9 g
VETTEN/LIPIDES	1,8 g
waarvan verzadigd/ dont acides gras saturés	1,3 g
VOEDINGSVEZEL/ FIBRES ALIMENTAIRES	0,5 g
NATRIUM/SODIUM	0,04 g
CALCIUM	105 mg*

* = 13% van aanbevolen dagelijkse hoeveelheid
* = 13% de la dose journalière conseillée

Heeft u opmerkingen, suggesties, of bent u niet tevreden, laat het ons weten. / Vous avez des remarques, suggestions ou vous n'êtes pas satisfait, contactez-vous.

Friesland Foods
België/Belgique
Rijksweg 66,
B-2880 Surroon

Fin de: 09 | 10 | 11 | 12 | 05 | 06 | 07

Gervais
Karnemelk
Lait Battu

MET DRUIVENSUIKER

AU SUCRE DE RAISIN

MAKKELIJKE OPNAME VAN CALCIUM EN PROTEÏNEN

ABSORPTION FACILE DU CALCIUM ET DE PROTEINES

1L

INGRÉDIËNTEN: Kamemelk, Saccharose, Druivensuiker 1%, Stabilisator: carboxymethylcellulose, Voedingszuur: citroenzuur.

INGRÉDIËNTS: Lait battu, Saccharose, Sucre de raisin 1%, Stabilisant: carboxymethylcellulose, Acidifiant: acide citrique.

VOEDINGSWAARDE PER 100g		
VALEUR NUTRITIVE PAR 100g		
Energie-waarde	58 Kcal / 241 kJ	Valeur énergétique
Eiwitten	2,3 g	Protéines
Koolhydraten waarvan suiker	11,2 g / 6,9 g	Glucides dont sucre
Vetten	0,4 g	Lipides

KOEL DRINKEN
Bij voorkeur bewaren in de koelkast (max 7°C). Na openen, koel bewaren en beperkt houdbaar.

BOIRE FROID
A conserver de préférence dans le frigo (max 7°C). Après ouverture: conserver au frais et consommer rapidement.

Tenminste houdbaar tot: zie fles / A consommer de préférence avant le: voir bouteille.

B M 169 EEG



'Miaow??' (Kitten begging a cow for milk).



MILSA

**Magere
Drinkyogurt**

**Yaourt maigre
à boire**

**Perzik Maracuja
Pêche - Fruit
de la Passion**

DRINKYOGURT PERZIK MARACUJA

Probiotisch melkproduct met 1 % vet in het melkgedeelte, bereid op basis van gepasteuriseerde melk met perzik en maracuja.

Ingrediënten: gefermenteerde magere melk met 1 % vet, suiker, dextrose, 0,8 % perzik- en 0,2 % maracujasap uit concentraat, stabilisator: pectine (E440), zuurteregelaar: citrienzuur, aroma. **Probiotische culturen:** bifidobacterium lactis (BB12[®]) en lactobacillus acidophilus (LA5[®]).

YAOURT À BOIRE PROBIOTIQUE PÊCHE - FRUIT DE LA PASSION

Produit laitier probiotique avec 1 % de matière grasse dans la part de lait, fabriqué à partir de lait pasteurisé, pêche - fruit de la passion.

Ingrediënten: lait écrémé fermenté avec 1 % de matière grasse, sucre, dextrose, 0,8 % de jus de pêche et 0,2 % de fruit de la passion sur la base de concentré, stabilisant: pectine (E440); correcteur d'acidité: acide citrique; arôme. **Cultures probiotiques:** bifidobacterium lactis (BB12[®]) et lactobacillus acidophilus (LA5[®]).

Consumenteninformatie 100 g bevatten gemiddeld / Informations nutritionnelles 100 g contiennent en moyenne:

Energetische waarde/ Valeur énergétique	320 kJ/ 76 kcal
Eiwit/Protéines	3,2 g
Koolhydraten/Glucides	13,1 g
Vet/Lipides	0,9 g

NÖM AG
Vöslauer Straße 109
A-2500 Baden, AUSTRIA



e 750g = 702 ml

Inza

Halfvolle Melk

Inza

Halfvolle Melk
Lait Demi-Ecrémé

Gesteriliseerd - Stérilisé
Ten minste houdbaar tot: zie boven.
A consommer de préférence avant le: voir au-dessus.

voedingswaarde per 100 g
valeur nutritive par 100 g

energetische waarde valeur énergétique	45 kcal 190 kJoule
eiwitten protéines	3,20 g
koolhydraten hydrates de carbone	4,78 g
vetten matières grasses	1,50 g

Inhoud
Contenu **e0,5L**

INZA cvba
Wasserijstraat 5,
B-2900 Schoten
Infoservice +32 (0) 3 326 30
www.inza.be
www.mmmmelk.be

Recycleerbaar/Recyclable

5 410266 258

Valeur nutritive moyenne Gemiddelde voedingswaarde Mittlerer Nährwert	Par 100ml Per 100ml Pro 100ml	en % des AR* in % van ADH in % der ETD
Energie / Brennwert kcal / kJ	64 266	
Protéines / Eiwitten / Eiweiß	3,0 g	
Glucides / Koolhydraten / Kohlenhydrate	4,8 g	
Lipides / Vetstoffen / Fett	3,6 g	
Calcium	120 mg	15%

* en % des Apports journaliers recommandés
in % van Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid
in % der Empfohlenen Tagesdosis

Après ouverture, conserver au frais à max. 7°C et consommer rapidement.
A consommer de préférence avant le voir date sur la bouteille.

Na opening, koel bewaren bij max. 7°C en snel verbruiken.
Ten minste houdbaar tot: zie datum op de fles.

Nach dem Öffnen, kühl aufbewahren bei max. 7°C und begrenzt haltbar.
Mindestens haltbar bis: siehe Datum auf der Flasche.

S.A. Delizia Group N.V.
31, Rue D'Anghelmestraat
B-1080 Brussels - Brussel
www.delizia.be

1L

5 400111 000756

Lait entier
Ardennes belges

Volle melk
Belgische Ardennen

Vollmilch
Belgische Ardennen

DEMAZE

CONTROLE D'ORIGINE

Ce lait collecté dans les Ardennes belges provient d'élevages engagés dans une démarche de bonnes pratiques respectueuses de l'environnement, de l'alimentation et du bien-être de l'animal. Cette démarche est contrôlée par un organisme indépendant.
Lait traité à ultra haute température (UHT).

Deze melk werd opgehaald in de Belgische Ardennen en is afkomstig van bedrijven die werkmethoden toepassen waarbij het milieu, de voeding en het welzijn van het dier centraal staan. Deze aanpak wordt door een onafhankelijk organisme gecontroleerd.
Melk behandeld bij ultrahoge temperatuur (UHT).

Diese Milch aus den belgischen Ardennen stammt aus Milchbetrieben, die sich zur Einhaltung vorbildlicher Arbeitsmethoden verpflichtet haben, welche die Umwelt, die Futterqualität sowie das Wohlbefinden der Tiere berücksichtigen. Die Einhaltung dieser Vorgaben wird durch ein unabhängige Kontrollstelle überprüft.
Ultrahocherhitze Milch (UHT).

3,5% M.G.
3,5% V.G.
3,5% Fett

alpro soja

100% VEGETAL-PLANTAARDIG

0% CHOLESTEROL

FACILE A DIGERER
LICHT VERTEERBAAR

+Calcium
+VIT. B2



VALEUR NUTRITIONNELLE VOEDINGSWAARDE COMPOZIÇÃO NUTRICIONAL

par/per/por 100 ml

• Valeur énergétique/Energietische waarde/ Valor energético	47 kcal/197 kJ
• Protéines/Eiwitten/Proteínas	3,7 g
• Glucides/Koolhydraten/Glúcidos	3,2 g
- sucrose/suiker/sacarose	2,9 g
- lactose	0,0 g
• Lipides/Vetten/Lípidos	2,2 g
- acides gras/verzadigde vetzuren/ácidos - saturados/verzadigde vetzuren	0,4 g
- mono-insaturés/mono-onverzadigde - monoinsaturados	0,5 g
- poly-insaturés/poly-onverzadigde - polinsaturados	1,3 g
• cholesterol/cholesterol/colesterol	0,0 mg
• Fibre alimentaire/voedingvezel/ Fibra	0,9 g
• Sodium/Natrium/Sódio	0,00 g
• Calcium/Calcio	120 mg
• Vitamine B2/Vitamina B2	0,240 mg*

* 15% de Tappot (norme recommandée)
* 15% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid
* contém 15% de dose diária recomendada

www.alprosoja.com

Ligne gratuite Alpro Soja / Gratia Alpro Soja-lijn
0800-84085 (België/België) 0032-2155 (Luxemburg)
0800-027167 (Nederland)

Production/Produção
Alpro N.V., Vanoystraat 18, B-4600 Wervaken

Vente / Verkoop/ Venda:
Wendenssonite, Achterhoornweg 77, 4730 VB Ploerenhul - NL
Eco Trading, Lisboa-Portugal, E-mail: info@ecotrading.pt

Comment réduire votre taux de cholestérol ?

Les protéines de soja contribuent à réduire le taux de cholestérol dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Des études scientifiques ont prouvé qu'une consommation journalière de 25 g de protéines de soja peut réduire le taux de cholestérol de façon significative.

Exemple: Vous obtenez une prise journalière de 25 g de protéines de soja avec 2 petites Boissons Alpro Soja (250 ml) + 1 Alpro Soja Dessert (125 g) + 1 Alpro Soja Yofu (125 g).

Pour le taux de protéines, voir le tableau avec les valeurs nutritionnelles sur chaque emballage des produits Alpro ou consultez www.alprosoja.com

Alpro utilise toutes les vertus du soja et garantit la traçabilité depuis la graine jusqu'au produit fini. Elles sont cultivées sans recours aux OGM*. La qualité de la production sans traitement chimique est contrôlée par des organismes indépendants.

* Organismes Génétiquement Modifiés

Hoe kan je je cholesterol verlagen ?

Als onderdeel van een evenwichtige en gezonde voeding helpen sojaproteïnen bij de verlaging van cholesterol. Wetenschappelijke studies hebben uitgewezen dat bij het nuttigen van 25 g sojaproteïnen per dag een significante daling van cholesterol kan verwacht worden.

Voorbeeld: Je kan 25 g sojaproteïnen bekomen door het nuttigen van: 2 kleine Alpro Soja Drinks (250 ml) + 1 Alpro Soja Dessert (125 g) + 1 Alpro Soja Yofu (125 g).

Het eiwitgehalte staat vermeld in de voedingswaardetabel van elke Alpro verpakking en op www.alprosoja.com

Alpro gebruikt al het goede van soja en garandeert een volledige traceerbaarheid van de bonen. De sojabonen worden geteeld op niet-GGO* plantages, zonder het gebruik van chemische stoffen en gecertificeerd door onafhankelijke instituten.

* Genetisch Gemodificeerde Organismen



INGREDIENTS: Eau, graines de soja déshydratées (7,2%), sucre de canne roux, carbonate de calcium, phosphate de potassium, sel marin (0,1%), vitamine B2, arôme

CE PRODUIT EST EXEMPT DE:
• colorants et arômes artificiels • lactose
• ingrédients d'origine animale • noix
• protéines de lait de vache • conservateurs

Après ouverture, se conserve +/- 5 jours au réfrigérateur. Servir frais.

INGREDIENTEN: Water, gepelde indonon (7,2%), ruwe rietsuiker, calciumcarbonaat, kaliumfosfaat, zeezout (0,1%), vitamine B2, aroma

DIT PRODUCT IS VRIJ VAN:
• kunstmatige kleur- en smaakstoffen • lactose
• ingrediënten van dierlijke oorsprong • noten
• koemelkvet • bewaarmiddelen

Ná opening +/- 5 dagen houdbaar in de koelkast. Koel serveren.

INGREDIENTES: Água, grão de soja desidratado (7,2%), açúcar de cana não refinado, carbonato de cálcio, fosfato de potássio, sal marinho (0,1%), vitamina B2, aroma

ESTE PRODUTO NÃO CONTEM:
• corantes nem aromas artificiais • lactose
• ingredientes de origem animal • nozes
• proteína do leite de vaca • conservantes

Depois de aberto, conservar no frigorífico e consumir em 5 dias. Servir fresco.



5 411188 089971

alpro soja

100% VEGETAL-PLANTAARDIG

0% CHOLESTEROL

FACILE À DIGÉRER
LICHT VERTEERBAAR

Gout/Smaak

**Banane
Banaan**

**+ CALCIUM
+ VIT. B2**



VALEUR NUTRITIONNELLE VOEDINGSWAARDE COMPOZIÇÃO NUTRICIONAL

par/iper/por 100 ml

• Valeur énergétique/Energiewaarde/ Valor energético	79 kcal/334 kJ
• Protéines/Eiwitten/Proteínas	3,8 g
• Glucides/Koolhydraten/Glicídios	10,7 g
dont/ waarvan/ de qual - saccharides/suikers/ açúcares	10,0 g
- lactose	0,0 g
• Lipides/Vetten/Lípidos	2,2 g
dont/ acides gras/ waarvan/ de qual - saturés/ verzadigde/ saturados	0,4 g
- mono-insaturés/ mono-onverzadigde/ monosaturados	0,5 g
- poly-insaturés/ poly-onverzadigde/ polisaturados	1,3 g
- cholesterol/cholesterol/colesterol	0,0 mg
• Fibres alimentaires/Voedingsvezels/ Fibras	0,7 g
• Sodium/Natrium/Sódio	0,06 g
• Calcium/Calcio	120 mg*
• Vitamine B2/Vitamina B2	0,24 mg*

* 15% de l'apport journalier recommandé.

* 15% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

* según 15% de dose diaria recomendada.

www.alprosoja.com

Ligne gratuite Alpro Soja / Gratia Alpro Soja-lijn
000-9400 (België/België) 000-9100 (Luxemburg)
000-027147 (Nederland)

Produção/Produção

Alpro N.V., Vismersstraat 28, B-8600 Niveleghem

Venda / Verkoop/ Venda

Vedermoskale Inopon H, Pina Albatroz 12, S-4870 Inopon
WV Beersmilde, Akersepoelweg 77, 4700 VB Roosendaal - NL
Eco Trading, Lisboa Portugal, E-mail: info@ecotrading.pt

Comment réduire votre taux de cholestérol ?

Les protéines de soja contribuent à réduire le taux de cholestérol dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Des études scientifiques ont prouvé qu'une consommation journalière de 25 g de protéines de soja peut réduire le taux de cholestérol de façon significative.

Exemple: Vous obtenez une prise journalière de 25 g de protéines de soja avec 2 petites Boissons Alpro Soja (250 ml) + 1 Alpro Soja Yofu (125 g).
Pour le taux de protéines, voir le tableau avec les valeurs nutritionnelles sur chaque emballage des produits Alpro ou consultez www.alprosoja.com

Alpro utilise toutes les vertus du soja et garantit la traçabilité depuis la graine jusqu'au produit fini. Elles sont cultivées sans recours aux OGM. La qualité de la production sans traitement chimique est contrôlée par des organismes indépendants.
* Organismes Génétiquement Modifiés

Hoe kan je je cholesterol verlagen ?

Als onderdeel van een evenwichtige en gevarieerde voeding helpen soja-eiwitten bij de verlaging van cholesterol. Wetenschappelijke studies hebben uitgewezen dat bij het nuttigen van 25 g soja-eiwitten per dag een significante daling van cholesterol kan verwacht worden.
Voorbeeld: Je kan 25 g soja-eiwitten bekomen door het nuttigen van: 2 kleine Alpro Soja Drink (250 ml) + 1 Alpro Soja Dessert (125 g) + 1 Alpro Soja Yofu (125 g).

Het eiwitgehalte staat vermeld in de voedingswaardetabel van elke Alpro verpakking en op www.alprosoja.com

Alpro gebruikt al het goede van soja en garandeert een volledige traceerbaarheid van de bonen. De sojabonen worden geteeld op niet-GGO* plantages, verwerkt zonder het gebruik van chemische stoffen en gecontroleerd door onafhankelijke instituten.
* Genetisch Gemodificeerde Organismen



INGREDIENTS: Eau, sucre de canne roux, fèves de soja décolorées (7,2%), lait de banane (2%) à base de jus de fruits concentré, arôme, carbonates de calcium, sel marin, carbonate d'acétate, phosphaire monopotassique, vitamine B2 stabilisée, gomme gélatine.

CE PRODUIT EST EXEMPT DE:

- colorants et arômes artificiels
- lactose
- ingrédients d'origine animale
- noix
- conservateurs

INGREDIENTES: Água, xaropce de cana não refinado, grãos de soja descoloridos (7,2%), suco de banana (2%) à base de concentrado de suco de fruta, aroma, carbonato de cálcio, sal marinho, regulador de acidez: hidrato monopotássico, vitamina B2, estabilizante: goma gelatina.

DET PRODUCT IS VRIJ VAN:

- kunstmatige kleur- en smaakstoffen
- lactose
- ingrediënten van dierlijke oorsprong
- noten
- bewaarmiddelen

INGREDIENTES: Água, açúcar de cana não refinado, grãos de soja descoloridos (7,2%), suco de banana (2%) à base de concentrado de suco de fruta, aroma, carbonato de cálcio, sal marinho, regulador de acidez: hidrato monopotássico, vitamina B2, estabilizante: goma gelatina.

ESTE PRODUTO NÃO CONTÉM:

- corantes nem aromas artificiais
- lactose
- ingredientes de origem animal
- nozes
- conservantes



5 411188 082644



Galaxi

melk
magere

skimmed milk
Magermilch

Gemiddelde energiewaarde per 100 ml:
Valeur énergétique moyenne par 100 ml:
Average energy value per 100 ml:
Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml:
138 kJ 32,4 kcal

Gemiddelde voedingswaarde per 100 ml:
Valeur nutritive moyenne par 100 ml:
Average nutritional value per 100 ml:
Durchschnittlicher Nährwert pro 100 ml:

Eiwitten Protides 3,20 g Protéins Eiweiß	Koolhydraten Glucides 4,78 g Carbohydrates Kohlenhydrate	Vetstoffen Lipides 0,05 g Fat Fett
--	--	--

Verminder mijn volume a.u.b.
Réduisez mon volume s.v.p.



Please reduce my volume.
Bitte verkleinern Sie mein Volumen.

100/0000081/18
1Le



lait écrémé

1Le





Galaxi

melk
volle

whole milk
Vollmilch

Gemiddelde energiewaarde per 100 ml:
Valeur énergétique moyenne par 100 ml:
Average energy value per 100 ml:
Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml:
264 kJ 63 kcal

Gemiddelde voedingswaarde per 100 ml:
Valeur nutritive moyenne par 100 ml:
Average nutritional value per 100 ml:
Durchschnittlicher Nährwert pro 100 ml:

Eiwitten Protides 3,20 g Protéines Eiweiß	Koolhydraten Glucides 4,75 g Carbohydates Kohlenhydrate	Vetstoffen Lipides 3,60 g Fat Fett
---	---	--

Verminder mijn volume a.u.b.
Réduisez mon volume s.v.p.



Please reduce my volume.
Bitte verkleinern Sie mein Volumen

100/0000081/18

1Le



lait entier

1Le



**GESTERILISEERDE
MAGERE CHOCOMELK
LAIT CACAOË
ÉCRÉMÉ STÉRILISÉ**

Ingrediënten: Magere melk, suiker, magere cacao-poeder (1%), druivensuiker (tarwe) (0.5%), magere melkpoeder, room, emulgator E471, stabilisatoren: E460i, E407 en E412.

Ingredients: Lait écrémé, sucre, cacao maigre en poudre (1%), dextrose (blindert) (0.5%), poudre de lait écrémé, crème, émulsifiant E471, stabilisants: E460i, E407 et E412.

GEMIDDELDSE VOEDINGSWAARDE / 100 ml	
VALEUR NUTRITIVE MOYENNE / 100 ml	
energie/waarde	287 kJ / 69 kcal
valeur énergétique	63 kcal
eiwitten / protéines	3,4 g
koolhydraten / glucides	11,2 g
vetten / lipides	0,5 g
calcium*	126 mg
vitamine B1*	0,15 mg
B12*	0,21 µg

*Een portie van 200ml bevat 30% vd ADI van calcium, 15% vd ADI van vit. B1 en 10% vd ADI van vit. B12.
*Une portion de 200ml contient 30% de l'AJR de calcium, 15% de l'AJR de vit. B1 et 10% de l'AJR de vit. B12.

Geen kunstmatige zoet- of kleurstoffen
noch bewaarmiddelen toegevoegd
Sans colorants ni édulcorants artificiels
sans conservateurs ajoutés.







Restgroep

Laat de leerlingen naar keuze een drank uitkiezen die thuishoort in de restgroep. Aan de hand van de informatie op het etiket moet iedereen duidelijk kunnen uitleggen waarom de gekozen drank in de restgroep thuishoort. Nadien kiezen ze een alternatieve drank die bij voorkeur gedronken wordt.

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML			
	SPORTWATER	SPORTDRANK	FRISDRANK
BENOEM DE DRANK:			
Energetische waarde/ valeur énergétique:			
Eiwitten/ protéines:			
Koolhydraten/ glucides: <i>Waarvan suikers:</i>			
Vetten/ lipides:			
BESPREEK HET RESULTAAT VAN DEZE VERGELIJKING:			



isostar®

isostar Hydrate & Perform: Isonisches Elektrolytgetränk - speziell entwickelt zur Unterstützung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass dank der neuartigen Kohlenhydratzusammensetzung die Leistung um 19% verbessert wird. Mit Calcium und Magnesium. **Zutaten:** Wasser, Saccharose, Glucosesirup, Säuerungsmittel Citronensäure, Natriumcitrat, natürliches Aroma, Maltodextrin, Calciumorthophosphat, Magnesiumcarbonat, Natriumchlorid, Kaliumchlorid, Stabilisatoren E 414, E 445, Farbstoff (E110).

isostar Hydrate & Perform: Boisson isotonique aux électrolytes - apporte une amélioration prouvée scientifiquement de l'endurance de 19% grâce à son nouveau profil glucidique; Fournit efficacement de l'énergie au corps par le biais d'un apport en glucides, carburant des muscles. Avec calcium et magnésium. Minéraux ajoutés. **Ingédients:** Eau, Glucides (Saccharose, Sirop de glucose déshydraté, Sirop glucose, Maltodextrine), Acidifiant: Acide citrique, Citrate de sodium, Phosphate de calcium, Carbonate de magnésium, Chlorure de sodium, Chlorure de potassium, Arôme naturel, Stabilisants E414, E445, Colorant: E110.

isostar Hydrate & Perform: Isotone drank met elektrolyten - geeft een wetenschappelijk bewezen verbetering van de sportprestatie met 19% dankzij het nieuwe koolhydraatprofiel; Efficiënte levering van energie die het lichaam voorziet van koolhydraten, brandstof voor de spieren. Met calcium en magnesium. Toegevoegde mineralen. **Ingrediënten:** Water, Koolhydraten (Saccharose, Gedroogde glucosesiroop, Glucosesiroop, Maltodextrine), Voedingszuur: Citroenzuur, Natriumcitraat, Calciumfosfaat, Magnesiumcarbonaat, Natriumchloride, Kaliumchloride, Natuurlijk aroma, Stabilisatoren: E414 en E445, Kleurstof: E110.

Nährwertangaben / Valeurs nutritives / Voedingswaarde	pro / pour / per 100 ml	pro / pour / per 500 ml**
Energie / énergie	122 kJ / 29 kcal	610 kJ / 145 kcal
Eiweiß / Protides / Eiwitten	0 g	0 g
Kohlenhydrate / Glucides / Koolhydraten	6,7 g	33,5 g
davon Zucker / Dont sucres / Waarvan suikers	6,2 g	31,0 g
Fett/ Lipides / Vetten	0 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren / Dont saturés / Waarvan verzadigd	0 g	0 g
Ballaststoffe / Fibres / Voedingsvezels	0 g	0 g
Natrium / Sodium	0,07 g	0,35 g
Calcium	32 mg (4%*)	160 mg (20%*)
Magnesium / Magnésium	12 mg (4%*)	60 mg (20%*)

*ETD = Emptohlene Tagesdosis / *AJR = Apport Journalier Recommandé
 **ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid. ** 500 ml = 1 Tagesration / portion / portie

Hergestellt in Italien / Fabriqué en Italie / Geproduceerd in Italië
 Pasteurisiert / Pasteurisé / Gepasteuriseerd

Distributed under the authority of Nutrition & Santé, Revel, France by:

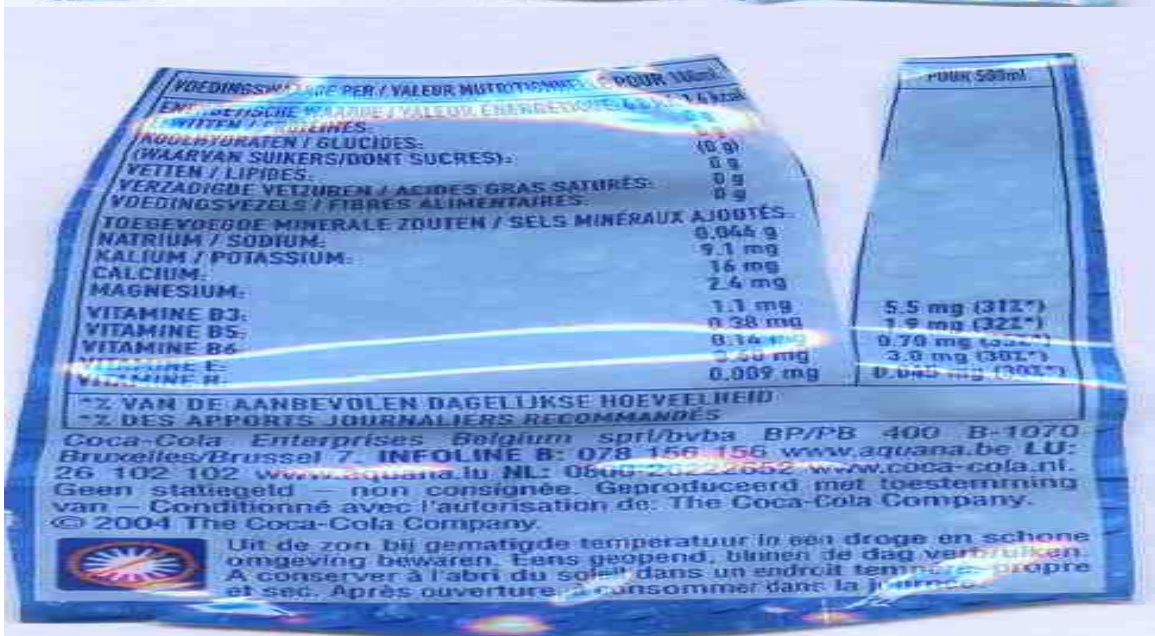
- D** Importhaus Wilms GmbH & Co.KG-85232 Taunusstein
- A** Appelt GmbH-1190 Wien
- CH** Wander AG, 3176 Neuenegg, Infoservice: 0848 85 77 77
- NL** Nutrition & Santé Benelux b.v. Postbus 2175 - 4800 CD Breda
- B** Nutrition & Santé Benelux n.v./s.a.-Rue De Wandstraat 211-213- 1020 Brussel/Bruxelles

Mindestens haltbar bis Ende: siehe Deckel
 A consommer de préférence avant fin: voir bouchon
 Ten minste houdbaar tot: zie dop

500 ml e

7 612100 031667





Voedingswaarde per Valeur nutritionnelle par		100ml
Energ. waarde/Val. énerget.		138 kJ (32 kcal)
Eiwitten/Protéines		0,0 g
Koolhydraten/Glucides		7,9 g
Vetten/Lipides		0,0 g
Toegevoegde mineralen/Minéraux ajoutés:		
Natrium/Sodium		22 mg
Kalium/Potassium		2,2 mg
Calcium		0,8 mg
Fosfor/Phosphore		1 mg
Chloride/Chlorures		24 mg
	100 ml	500 ml
Vit. E	0,9 mg (9%*)	4,5 mg (45%*)
Vit. B3	1,3 mg (7,2%*)	6,5 mg (36%*)
Vit. B6	0,16 mg (8%*)	0,8 mg (40%*)
Vit. B12	0,08 µg (8%*)	0,4 µg (40%*)
Vit. H	0,009 mg (6%*)	0,045 mg (30%*)

* % van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid
* % des Apports Journaliers Recommandés

**Sportdrink - Boisson pour le sport
met/avec vit. E, B3, B6, B12, H.**

Aquarius Orange is speciaal samengesteld om je normale ochtbalans weer snel op peil te brengen. Bovendien bevat het 3 B-vitaminen, vitamine E en H. 3-vitaminen spelen een essentiële rol in het ondersteunen van je belangrijkste metabolische functies en vitamine E helpt je om je afweersysteem te onderhouden.

Aquarius Orange a été spécialement conçu pour retrouver rapidement votre niveau normal d'hydratation. De plus, il contient 3 vitamines du groupe B, et les vitamines E et H. Les vitamines B jouent un rôle clé en favorisant les fonctions métaboliques essentielles et la vitamine E aide à maintenir vos défenses immunitaires.

Ingrediënten: water, sacharose, vaniljine, citroenzuur en natriumcitraat, minerale zouten: natriumchloride, kaliumfosfaat en calciumfosfaat, antioxidant: ascorbinezuur, stabilisermiddelen: arabische gom en glycerol-esters van houtwas, aroma's, vitaminen B3, E, B6, H, B12, Kleurstof: beta-caroteen. Ten minste houdbaar tot: zie dop.

ingrédients: eau, saccharose, acidifiants: acide citrique et citrate de sodium, sels minéraux: chlorure de sodium, phosphates de potassium et de calcium, antioxygène: acide ascorbique, stabilisants: gomme arabique et esters glycérols de résine de bois, arômes, vitamines B3, E, B6, H, B12, colorant: bêta-carotène. A consommer de préférence avant - voir bouchon.



WERKBLAD 3

REKENEN

INLEIDING ¹

Informatie over de voedingswaarde zal je vinden per 100 gram product of per 100 ml indien het een vloeibaar voedingsmiddel is. De verpakkingseenheid van het product is echter meestal geen 100 ml. Bv. het flesje mineraalwater bevat 0,5 l en een blikje Coca Cola bevat 0,33 l. Als je nu wil weten hoeveel je effectief aan energie en andere voedingsstoffen hebt opgenomen door 1 flesje of 1 blikje te drinken zal je zelf de berekening moeten maken. Voor het flesje mineraalwater en het blikje Coca Cola uit ons vorig voorbeeld komen we dan tot het volgende resultaat :

Voedingswaarde <i>per verpakkingseenheid</i>		
	Mineraalwater	Coca Cola
Verpakkingseenheid	1 flesje = 0,5 l	1 blikje = 0,33 l
Energie	0 kcal	138,6 kcal
Eiwitten	0 g	0 g
Vetten	0 g	0 g
Koolhydraten	0 g	35 g

Vaak vermelden de fabrikanten naast de voedingswaarde per 100 gram of 100 ml, ook de voedingswaarde per verpakkingseenheid, zodat je het gewoon kunt aflezen.

¹ VIG. (2001). (W)eet je alles?: een educatieve cd-rom met activiteiten en info rond gezonde voeding voor 12 - 18 jarigen. [cd-rom]. Brussel.

OPDRACHT

Bereken de energie-inname in kcal, de koolhydraten- en calciumopname van de opgenomen dranken. Bespreek daarna de opvallende gegevens van de vochtinname en beoordeel op drankkwaliteit.

Maak gebruik van de voedingsmiddelentabel voor de berekeningen.

Ontbijt: 1 glas volle melk
1 glas sinaasappelsap

Tussendoortje: 1 blikje light frisdrank

Lunch: 1 blikje frisdrank

Warme maaltijd: 1 bord groentesoep
2 glazen frisdrank

's Avonds: 1 glas pils

Voedingsmiddel	eenheden	gewicht ml	energie kcal	koolhydraten g	calcium mg
Totaal:					

OPVALLENDE GEGEVENS:

BESPREEK DE DRANKKWALITEIT:

Voedingsmiddelentabel

Voedingsmiddel	eenheden	gewicht ml	energie en voedingsstoffen per 100 ml product								
			energie kJ	energie kcal	eiwit g	vetten g	koolhydraten g	voedingsvezels g	natrium mg	calcium mg	
DRANKEN											
water (plat en spuit)	1 glas	150 ml	0	0	0	0	0	0	0	2	10
koffie/ thee	1 kop	125 ml	0	0	0	0	0	0	0	1	4
bouillon	1 bord	250 ml	73	18	0,6	0,5	2,7	0,2	0,2	339	5
light- frisdranken	1 glas	150 ml	3	1	0,1	0	0,1	0	0	2	5
GROENTEN											
tomatensap	1 glas	150 ml	60	14	0,6	0	3	0,3	0,3	277	6
rode bietensap	1 glas	150 ml	165	42	1,0	0	8,8	2,0	2,0	29	3
wortelsap	1 glas	150 ml	128	31	0,6	0,1	7,0	2,5	2,5	44	17
groentesap	1 glas	150 ml	122	29	0,7	0,1	6,3	1,6	1,6	117	9
groentesoep	1 bord	250 ml	101	24	0,8	0,6	3,8	0,2	0,2	360	7
gebonden groentesoep	1 kop	200 ml	101	24	0,8	0,6	3,8	0,2	0,2	360	7
FRUIT											
ananassap	1 glas	150 ml	187	44	0,5	0	10,5	0,3	0,3	2	14
appelsap	1 glas	150 ml	181	44	0,1	0	10,8	0,3	0,3	2	6
druivensap	1 glas	150 ml	267	64	0,2	0	15,8	0	0	2	17
sinaasappelsap, ongezoet	1 glas	150 ml	170	40	0,6	0	9,8	0	0	1	11
sinaasappelsap, vers	1 glas	150 ml	165	39	1,0	0,1	8,6	0,1	0,1	3	18
MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJADRINKS											
melk, mager	1 kop/glas	150 ml	154	37	3,9	0,1	5,1	0	0	48	135
melk, halfvol	1 kop/glas	150 ml	195	47	3,4	1,5	4,8	0	0	39	116
melk, vol	1 kop/glas	150 ml	274	66	3,7	3,7	4,3	0	0	44	118
melk, kwartvol	1 kop/glas	150 ml	161	39	3,5	0,6	4,8	-	-	48	118
melk, halfvolle, Ca+	1 kop/glas	150 ml	196	47	3,3	1,6	4,9	0	0	53	145

Voedingsmiddel	eenheden	gewicht ml	energie en voedingsstoffen per 100 ml product							
			energie kJ	energie kcal	eiwit g	vetten g	koolhydraten g	voedingsvezels g	natrium mg	calcium mg
melk, halfvolle, gevitamineerd	1 kop/glas	150 ml	192	46	3,3	1,5	4,8	0	50	125
melk, halfvolle, Na-	1 kop/glas	150 ml	188	45	3,2	1,5	4,7	0	3	120
karnemelk, ongesuikerd	1 kop/glas	150 ml	133	32	2,5	0,4	4,5	0	70	110
karnemelk, gesuikerd	1 kop/glas	150 ml	221	53	2,3	0,3	10,2	0	64	100
chocolademelk, mager	1 kop/glas	150 ml	269	64	3,5	0,3	12	0	39	107
chocolademelk, halfvol	1 kop/glas	150 ml	328	79	3,2	1,6	12,9	0	45	111
chocolademelk, vol	1 kop/glas	150 ml	366	87	3,6	2,4	12,9	0	51	122
calciumverrijkte sojadrink natuur	1 kop/glas	150 ml	178	43	3,6	1,8	3	1,2	56	110
calciumverrijkte sojadrink chocolade	1 kop/glas	150 ml	298	71	3,6	1,9	10	0,7	55	88
niet- calciumverrijkte sojadrink	1 kop/glas	150 ml	337	81	3	1,7	13,3	-	60	15
RESTGROEP										
Suikerrijke producten										
zoete frisdrank	1 glas	150 ml	170	41	0	0	10	0	3	4
energiedranken	1 blik	200 ml	680	160	0	0	40	-	4	5
hypertone sportdranken	1 blik	330 ml	111	26	0	0	6,4	0	44	3
koolhydraatrijke drank			251	59	0,1	0,1	13,8	0	24	8
Alcoholische dranken										
wijn	1 glas	125 ml	291	70	0,15	0	1,15	0	6	
bier, alcoholvrij	1 glas	250 ml	76	18	0,3	0	3,4	0	3	5
bier, pils	1 glas	250 ml	168	40	0,7	0	3	0	5	20
bier, kriek	1 glas	250 ml	203	48	0,5	0	3,2	0	15	-

Bron: NUBEL (1999). Belgische voedingsmiddelen tabel. Brussel.

Voor meer gedetailleerde info over de voedingswaarde van voedingsmiddelen raadpleeg de Belgische voedingsmiddelen tabel.

OPLOSSING

Voedingsmiddel	eenheden	gewicht ml	energie kcal	koolhydraten g	calcium mg
volle melk	1 glas	150	99	6,45	177
sinaasappelsap	1 glas	150	60	14,7	16,5
licht frisdrank	1 blikje	330	3,3	0,33	16,5
frisdrank	1 blikje	330	135,3	33	13,2
groentesoep	1 bord	250	60	9,5	17,5
frisdrank	2 glazen	300	123	30	12
bier, pils	1 glas	250	100	7,5	50
Totaal:		1 760	580,6	101,48	302,7

OPVALLENDE GEGEVENS:

- ◆ Dranken die veel energie leveren zijn volle melk, frisdranken en alcoholische dranken (zoals bier).
- ◆ Koolhydraatrijke dranken zijn frisdranken, maar ook sinaasappelsap brengt veel suikers aan.
- ◆ Melk is een drank die het meeste calcium kan aanbrengen van alle dranken. Het is daarom belangrijk om voldoende melkproducten te gebruiken tijdens de puberteitsjaren om voldoende botmassa te ontwikkelen.

BESPREEK DE DRANKKWALITEIT:

- ◆ Vervang volle melk door magere of halfvolle melk. Gebruik melk tot 3 à 4 glazen per dag om aan de calciumbehoefte te voldoen.
- ◆ 1 glas sinaasappelsap per dag bij de maaltijd is toegelaten.
- ◆ Light frisdrank kan ter vervanging van water worden gedronken, maar slechts 0,5 l per dag. Overmatige consumptie kan leiden tot tanderosie en cariës.
- ◆ Het gebruik van frisdrank is niet noodzakelijk in een gezonde voeding en moet daarom beperkt worden tot 1 glas per week. Deze drank levert veel energie en suikers. Daarnaast zorgt deze drank voor heel wat gezondheidsproblemen, denk maar aan overgewicht, obesitas, diabetes, hypertensie, te hoge cholesterol, slaapproblemen en een negatief zelfbeeld. Het is dus heel belangrijk om het gebruik van deze drank te beperken en te kiezen voor water!
- ◆ Het gebruik van groentesoep is goed, want naast vocht levert soep ook vitamines en mineralen aan. Let wel op voor het zoutgehalte.
- ◆ Alcoholische dranken zorgen niet voor extra vocht, integendeel ze werken zelfs vochtafdrijvend. Daarom worden alcoholische dranken niet als vochtaanbrengers beschouwd. Daarnaast leveren alcoholische dranken ook veel energie en suikers aan.
- ◆ Er wordt geen water gedronken in het dagschema, ook al is de aanbeveling om 1,5 l per dag te drinken. Eventueel kan je water ook nog vervangen door koffie, thee, bouillon en licht frisdrank. Maar: water is en blijft de ideale dorstlessers!



WERKBLAD 4 WELKE DRANK BEN IK?

INLEIDING

De leerlingen weten dat een etiket heel veel informatie bevat, ze kunnen een etiket lezen en interpreteren. Aan de hand van etiketten kunnen ze afleiden welke drank er gezocht wordt.

OPDRACHT

Hieronder volgen enkele etiketten van verpakkingen.

Bestudeer goed de voedingswaarde en ingrediëntenlijst van de dranken en leidt op basis van deze ingrediëntenlijst en van je kennis af welke drank het is.

Voorbeeld 1

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML

Energetische waarde/ valeur énergétique:	1,0 kJ	0,2 kcal
Eiwitten/ protéines:		0 g
Koolhydraten/ glucides:		0 g
Vetten/ lipides:		0 g

INGREDIËNTEN

Sprankelend water, kleurstof: karamel (E150d), voedingszuren: fosforzuur (E338) en citroenzuur (E330), zoetstoffen: aspartaam (E951)* en acesulfaam-K (E950), plantenextracten, cafeïne, conserveermiddel: natriumbenzoaat (E211).

* Bevat een bron van fenylalanine.

Voorbeeld 2

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML		
Energetische waarde/ valeur énergétique:	112 kJ	26 kcal
Eiwitten/ protéines:		0 g
Koolhydraten/ glucides:		6,3 g
Waarvan suikers:		6,3 g
Vetten/ lipides:		0 g
INGREDIËNTEN		
Water, sacharose, voedingszuren: citroenzuur (E330) en natriumcitraten (E331), aroma's, minerale zouten: natriumchloride, kaliumfosfaat (E450) en calciumfosfaat (E341), antioxidant: ascorbinezuur (E300), stabiliseermiddelen: arabische gom (E414) en glycerol-esters van houthars (E445), vitaminen: B ₃ , E, B ₆ , H, B ₁₂ .		

Voorbeeld 3

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML		
Energetische waarde/ valeur énergétique:	195 kJ	46 kcal
Eiwitten/ protéines:		0,7 g
Koolhydraten/ glucides:		11 g
Waarvan suikers:		11 g
Waarvan vezels:		sporen
Vetten/ lipides:		0 g
INGREDIËNTEN		
Met en zonder pulp, 100% puur sap, ongezoet, van nature rijk aan vitamine C.		

Voorbeeld 4

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML		
Energetische waarde/ valeur énergétique:	265 kJ	62 kcal
Eiwitten/ protéines:		2,7 g
Koolhydraten/ glucides:		12,1 g
Vetten/ lipides:		0 g
Calcium:		100 mg
INGREDIËNTEN		
Magere yoghurt, suiker, 1% aardbeiensap, stabilisator: pectine, kleurstof: cochenille, aroma, conserveermiddel: kaliumsorbaat		

Voorbeeld 5

VOEDINGSWAARDE PER/ VALEUR NUTRITIONNELLE POUR 100 ML	
Energetische waarde/ valeur énergétique:	203 kJ 48 kcal
Eiwitten/ protéines:	0,1 g
Koolhydraten/ glucides:	11,2 g
Waarvan suikers:	11,2 g
Vetten/ lipides:	0 g
INGREDIËNTEN	
Sprankelend water; suiker; sinaasappelsap (6%); voedingszuren: citroenzuur (E330), natriumcitraten (E331); aroma 's; conserveermiddel: natriumbenzoaat (E211); antioxidant: ascorbinezuur (E300); stabiliseermiddel: guargom (E412); kleurstof: betacaroteen (E160a).	

OPLOSSING

Voorbeeld 1

Light frisdrank (Coca- Cola light)



kenmerken:

levert geen energie, sprankelend water, drank op basis van zoetstoffen

aanbeveling:

Ter vervanging van water, maar water blijft wel de ideale dorstlesser. (Light) frisdranken met mate gebruiken, omdat ze aanleiding geven tot tanderosie.

Voorbeeld 2

Sportdrank (Aquarius Lemon)



kenmerken:

op basis van water, levert mineralen zouten en vitaminen

aanbeveling:

Na een uur te sporten, blijft water steeds de ideale dorstlesser. Na meerdere uren, kan je gebruik maken van een sportdrank, maar let erop deze drank levert eveneens veel suikers.

Voorbeeld 3

Sinaasappelsap (Minute Maid sinaasappelsap)



kenmerken:

calorische drank, bevat vitamine C

aanbeveling:

Fruitsap levert evenveel calorieën als frisdrank, matig daarom het gebruik. Slechts 1 consumptie is toegelaten per dag.

Voorbeeld 4

Drinkyoghurt (Campina verse drinkyoghurt aardbei)

**kenmerken:**

een melkproduct: aanbreng van suiker, eiwit en calcium

aanbeveling:

Jongeren moeten 3 à 4 glazen melk per dag drinken, maar geef de voorkeur aan magere en halfvolle melkproducten. Gesuikerde melkdranken worden best vermeden.

Voorbeeld 5

Frisdrank (Fanta Orange)

**kenmerken:**

een calorische drank bestaande uit sprankelend water en levert suikers

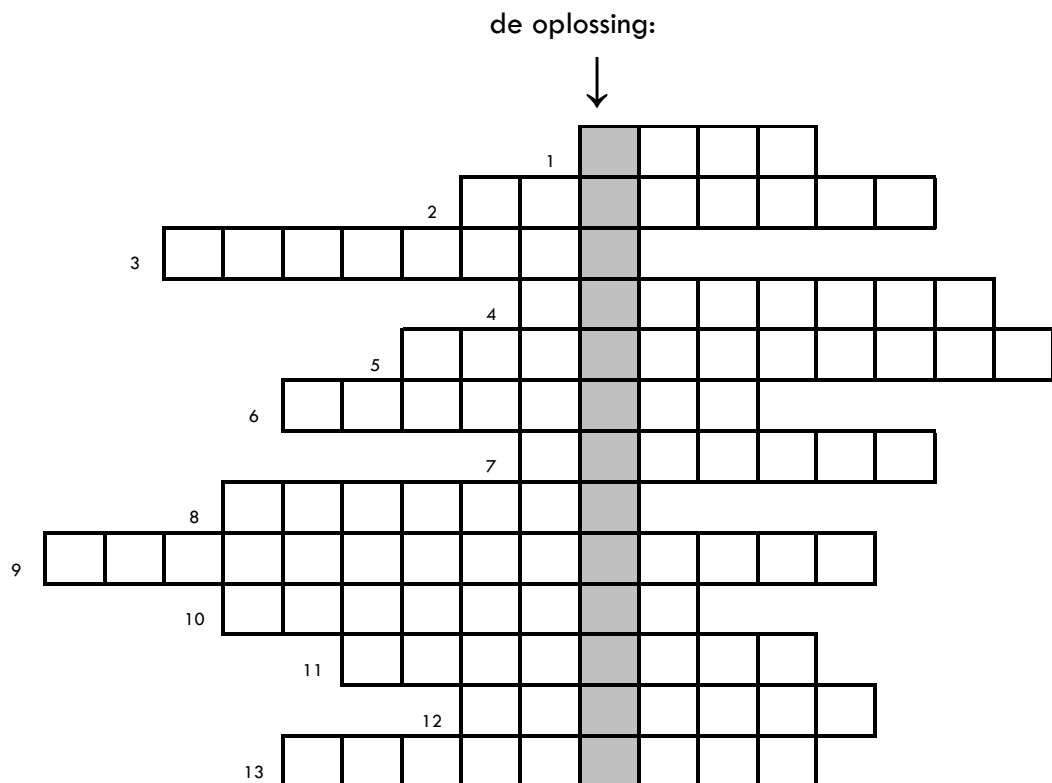
aanbeveling:

Frisdranken zijn energierijke dranken die niet noodzakelijk zijn in een gezonde voeding. Beperk het gebruik daarom tot één glas per week.



WERKBLAD 5 KRUISWOORDRAADSEL

OPDRACHT



1. Van deze drank wordt aangeraden om 3 tot 4 glazen per dag te drinken. Deze drank biedt een beschermend effect op osteoporose. Welke drank ben ik?
2. Als je milieuvriendelijk bent, dan beperk je het gebruik van bric en blikjes en kies je voor het gebruik van een
3. Welke drank kan gebruikt worden ter vervanging van water?
4. Welke drank levert veel suikers en zeer veel cafeïne en is niet noodzakelijk in een gezonde voeding?
5. Water is een drank.
6. Deze drank is een frisdrank met vruchtenextracten en mag slechts 1 keer per week gedronken worden. Welke drank ben ik?
7. Koffie kan gebruikt worden ter afwisseling van water, maar mag maximum een hoeveelheid aanbrengen van 2 à 3 tassen per dag omwille van het-gehalte die een stimulerend effect heeft op ons zenuwstelsel.
8. Welke voedingsstof is vochtafdrijvend en kan een blijvende schade aan je zenuwen en hersenen toebrengen?

9. Welke drank is even gezond als flessenwater en is bovendien veel goedkoper en milieubewuster?
10. Welke drank levert vitamines en mineralen, maar wordt om zijn zoete smaak aanbevolen om maximaal 1 à 2 glazen per dag te drinken?
11. Melk is een belangrijke bron van, calcium en vitamines van de B- groep.
12. Fruitsap levert evenveel als frisdrank.
13. Welke soort drank moet beperkt gedronken worden omdat het overgewicht en obesitas veroorzaakt en daarnaast ook zorgt voor een aanslag op het tandglazuur?

Oplossing: Een gezonde drank is





WERKBLAD 6

BLINDE TEKENING VOEDINGSDRIEHOEK

INLEIDING

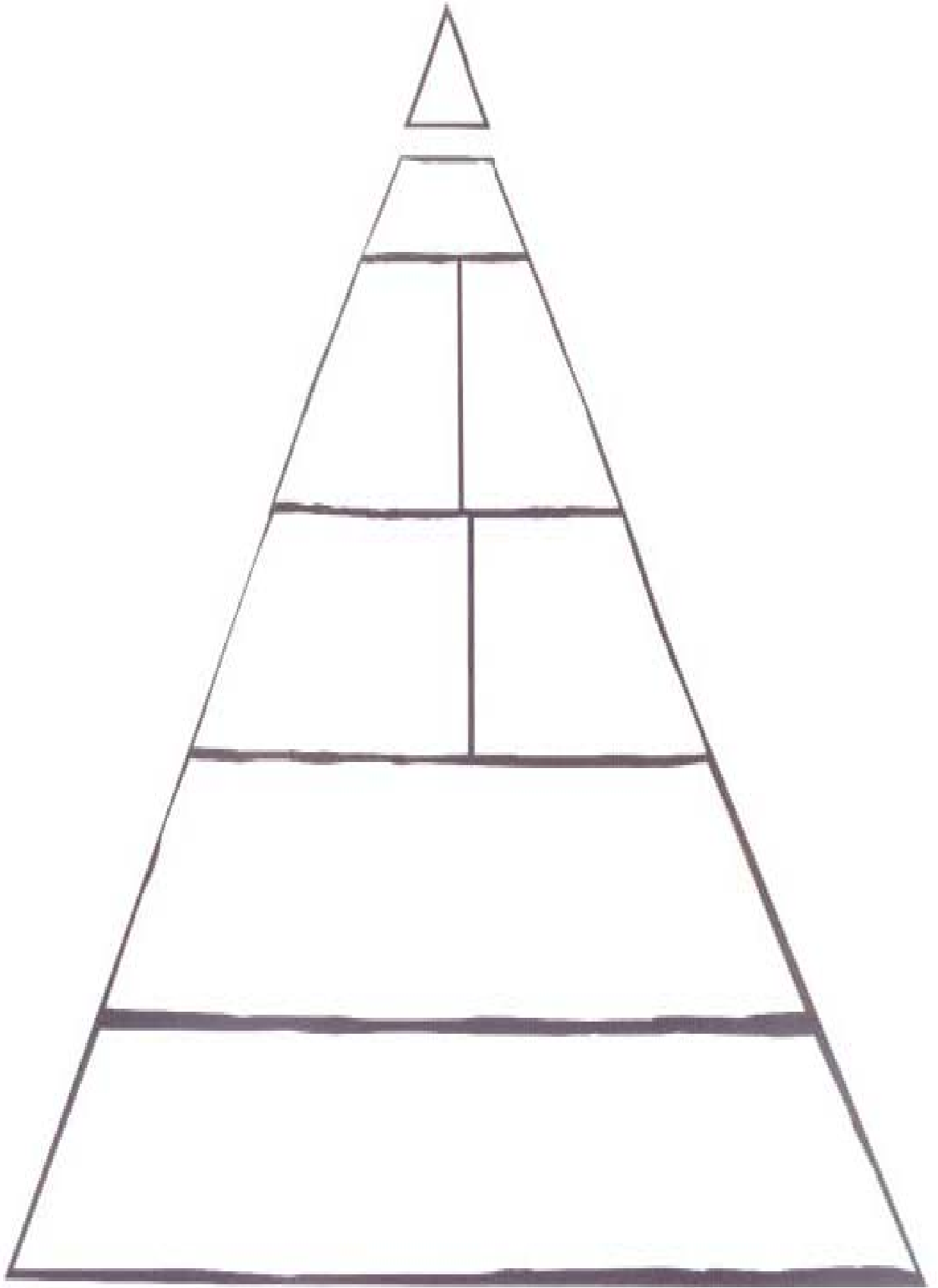
De leerlingen plaatsen op een blinde tekening van de voedingsdriehoek de lijst van opgegeven dranken. Aan de hand van de voedingsdriehoek kunnen de leerlingen hun oplossing controleren.

OPDRACHT

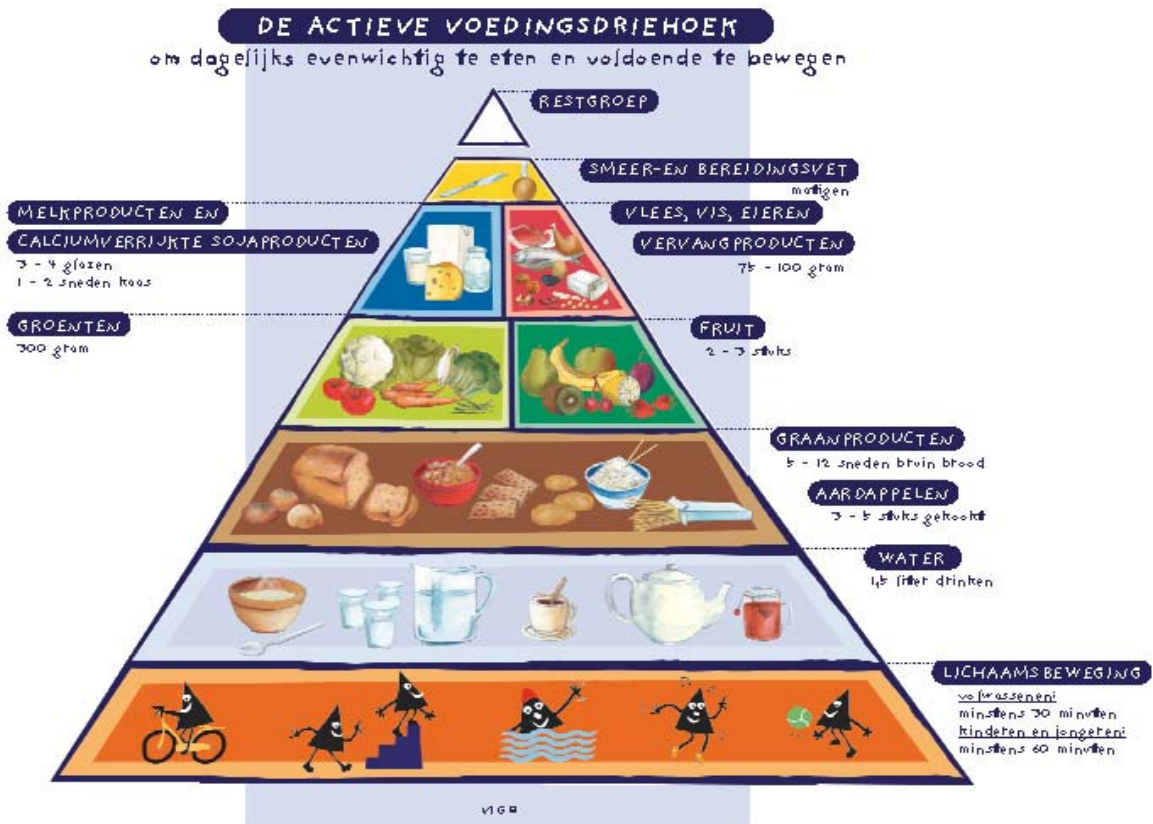
Benoem de voedingsmiddelengroepen waarin de dranken voorkomen en duid de voorgeschreven hoeveelheden aan.

Plaats daarna de volgende dranken in de voedingsdriehoek.

- | | | |
|-------------------------|------------------------|--------------------|
| 1. gesuikerde karnemelk | 8. champignon roomsoep | 15. bouillon |
| 2. cola light | 9. appelsap | 16. volle melk |
| 3. kraantjeswater | 10. tonic | 17. rode wijn |
| 4. looza B3 | 11. spuitwater | 18. milkshake |
| 5. red bull | 12. bier | 19. fanta light |
| 6. sprite | 13. tomatensap | 20. aquarius lemon |
| 7. kruidenthee | 14. ice tea | |



OPLOSSING



groep voedingsdriehoek	hoeveelheid	dranken die hiertoe behoren:
water	1,5 liter	cola light (2) kraantjeswater (3) kruidenthee (7) spuitwater (11) bouillon (15) fanta light (19)
groenten (sappen en soepen)	ter vervanging van groenten	champignon roomsoep (8) tomatensap (13)
fruit (sappen)	max. 1 glas	looza B3 (4) appelsap (9)
melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten	3 - 4 glazen (450 - 600 ml)	gesuikerde karnemelk (1) volle melk (16) milkshake (18)
restgroep	niet nodig	red bull (5) sprite (6) tonic (10) bier (12) ice tea (14) rode wijn (17) aquarius lemon (20)



WERKBLAD 7 DRINK JIJ VOLDOENDE?

OPDRACHT: DOE DE VOCHTTEST

Duid aan hoeveel van onderstaande dranken je gisteren hebt gedronken en bereken zelf of je aan de aanbevolen hoeveelheid komt.

Duid aan hoeveel je GISTEREN dronk.

.....WATER EN ANDERE DRANKEN

Gisteren dronk ik:

..... (kleine) glazen water	x 150 ml	= ml
..... (grote) glazen water	x 250 ml	= ml
..... glazen of koppen melk	x 150 ml	= ml
..... glazen of koppen melkproducten (drinkyoghurt, karnemelk, ...)	x 150 ml	= ml
..... koppen koffie, granenkoffie of thee	x 125 ml	= ml
..... bekers koffie, granenkoffie of thee	x 250 ml	= ml
..... glazen (light) frisdrank, groentesap of fruitsap	x 150 ml	= ml
..... borden soep	x 250 ml	= ml

TOTAAL

..... ml

OPLOSSING

Minder dan 1000 ml of 1 liter

Je hebt gisteren slechts heel weinig gedronken. Je zou dagelijks 1,5 liter moeten drinken. Kies bij voorkeur voor water en halfvolle melk.

Tussen 1000 en 1500 ml

Je hebt gisteren te weinig gedronken. Je zou dagelijks minimum 1,5 liter (1500 ml) moeten drinken. Drink bij voorkeur meer water.

1500 ml (1,5 liter) of meer

Proficiat, je hebt de minimum aanbeveling van 1,5 liter per dag gedronken. De voorkeur gaat uit naar water en halfvolle melk.

Er wordt aanbevolen om dagelijks 1,5 liter water te drinken. Bij warm weer, bij sporten of werken bij hoge temperatuur moet meer gedronken worden.

Water is de voorkeursdrank naast halfvolle melk. Van koffie, thee en andere cafeïnehoudende dranken drink je best niet meer dan een halve liter per dag (= 4 koppen of 3 glazen). Van dranken waaraan zoetmiddelen zijn aan toegevoegd wordt eveneens aangeraden om niet meer dan 0,5 liter per dag te drinken. Beperk het gebruik van frisdranken, hou deze enkel voor speciale gelegenheden.

Alcoholische dranken zorgen niet voor extra vocht en rekenen we niet mee in de vochttest.

Voor meer informatie over voeding volg de richtlijnen van de voedingsdriehoek en vraag advies aan je huisarts of een diëtist(e).

Copyright VIG. 2004

Opmerking:

Alcoholische dranken zorgen niet voor extra vocht en worden daarom niet meegerekend in de vochttest. (Alcoholische dranken tellen niet mee gezien hun vochtafdrijvend effect.)

De omrekening van de hoeveelheid glazen/ tassen/ koppen of borden naar de hoeveelheid ml gebeurt als volgt:

1 glas = 150 ml
 1 tas/ kop = 125 ml
 1 bord = 250 ml



WERKBLAD 8 ZOEK JE MEE?

OPDRACHT

Hieronder staan enkele vragen geformuleerd waarop je een antwoord moet geven. Telkens staat aangegeven welke letters je moet onthouden om zo het te zoeken woord te vinden, uiteraard is het gezochte woord een drank.

1. Een zoete drank die slechts 1 keer per week gedronken mag worden. (Tip: overmatig gebruik geeft aanleiding tot overgewicht en tanderosie).
.....
(onthoud hiervan de 1^{ste} en 4^{de} letter)
2. Een energiearme drank die wel stimulerend kan werken op het zenuwstelsel. (Tip: deze drank wordt in de watergroep geplaatst).
.....
(onthoud hiervan de 5^{de} letter)
3. Deze drank levert vocht en daarnaast ook mineralen en vitamines. Deze drank hoort niet thuis in de groep van water en ook niet in de restgroep. (Tip: het is geen melkproduct en ook geen vruchtensap).
.....
(onthoud hiervan de 2^{de} en laatste letter)
4. Deze drank is leverancier van vocht, mineralenzouten en vitamines. (Tip: deze drank wordt vaak gedronken na zware langdurige inspanningen).
.....
(onthoud hiervan de 5^{de} en 8ste etter)
5. Melk kan je vervangen door andere melkproducten met een veel zoetere smaak. Welke drank ben ik? (Tip: vaak bestaan deze dranken in verschillende smaken zoals aardbeien- en appelsmaak, maar ook smaken in exotische vruchten).
.....
(onthoud hiervan de 5^{de} letter)

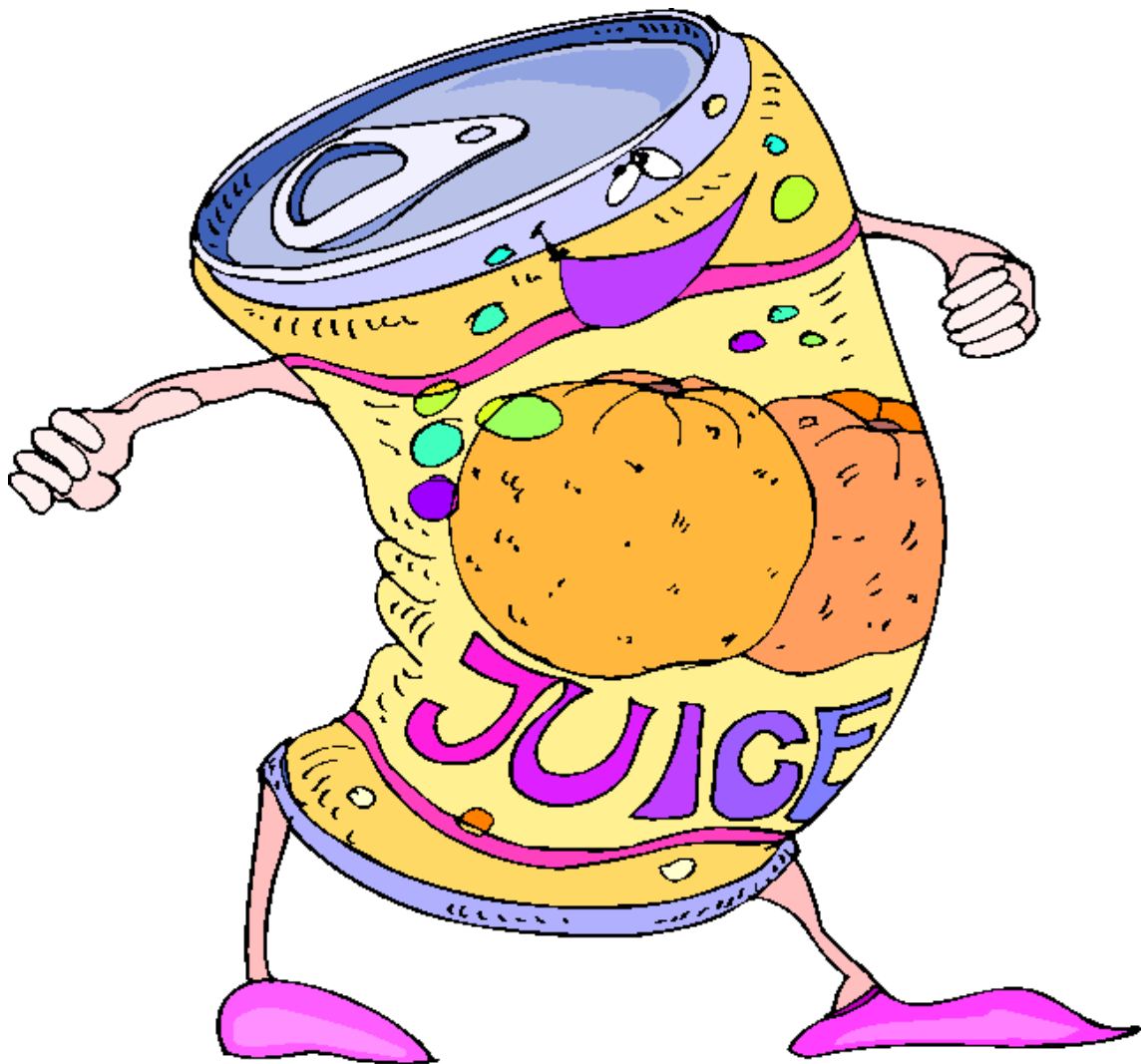
Met deze letters kan je de volgende drank vormen:

Tip: Het is een zoete drank die enorm populair is bij jongeren. De aanbeveling voor deze drank: enkel bij het eten te drinken, niet als tussendoortje en maximaal 1 glas per dag.

OPLOSSING

1. FRISDRANK
2. KOFFIE
3. GROENTESAP
4. SPORTDRANK
5. YOGHURTDRANK

Met deze letters kan je de volgende drank vormen: **FRUITSAP**

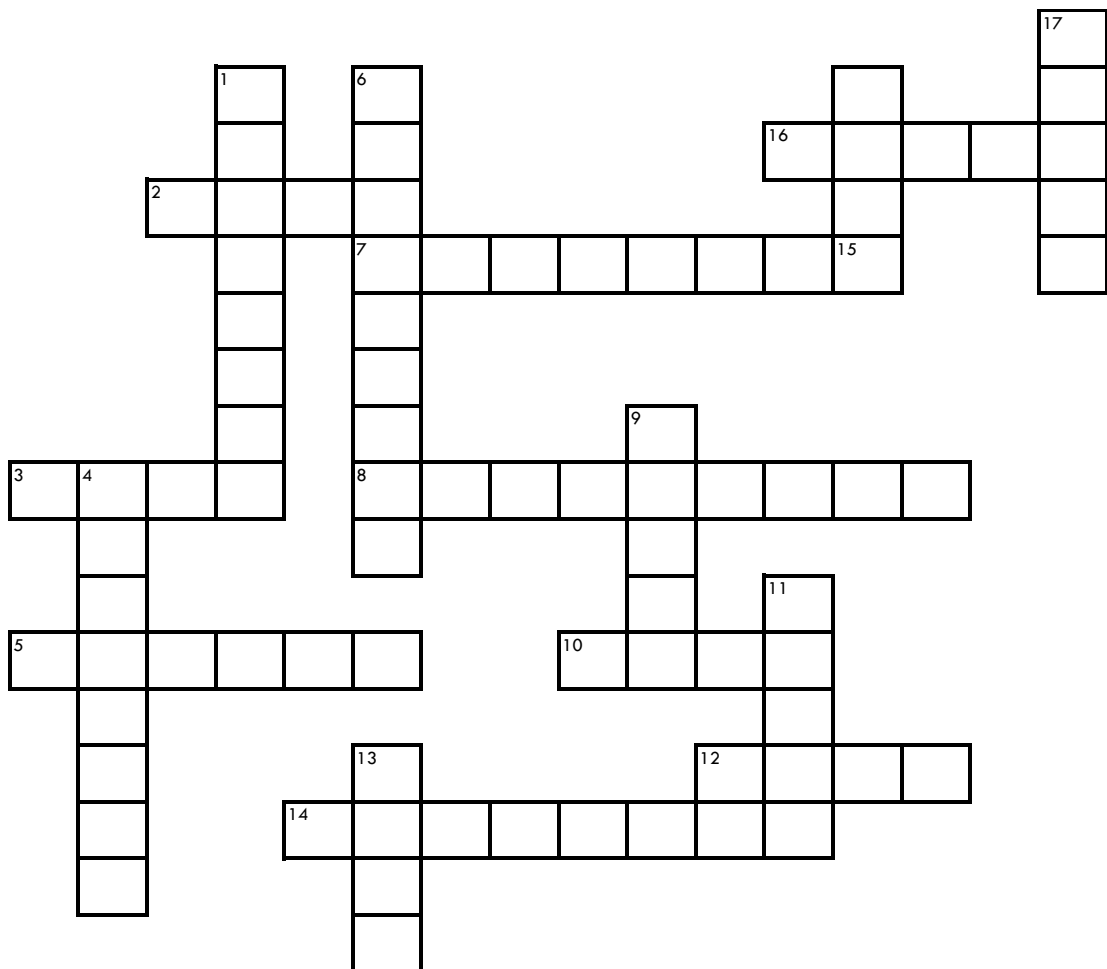




WERKBLAD 9 WOORDPUZZEL

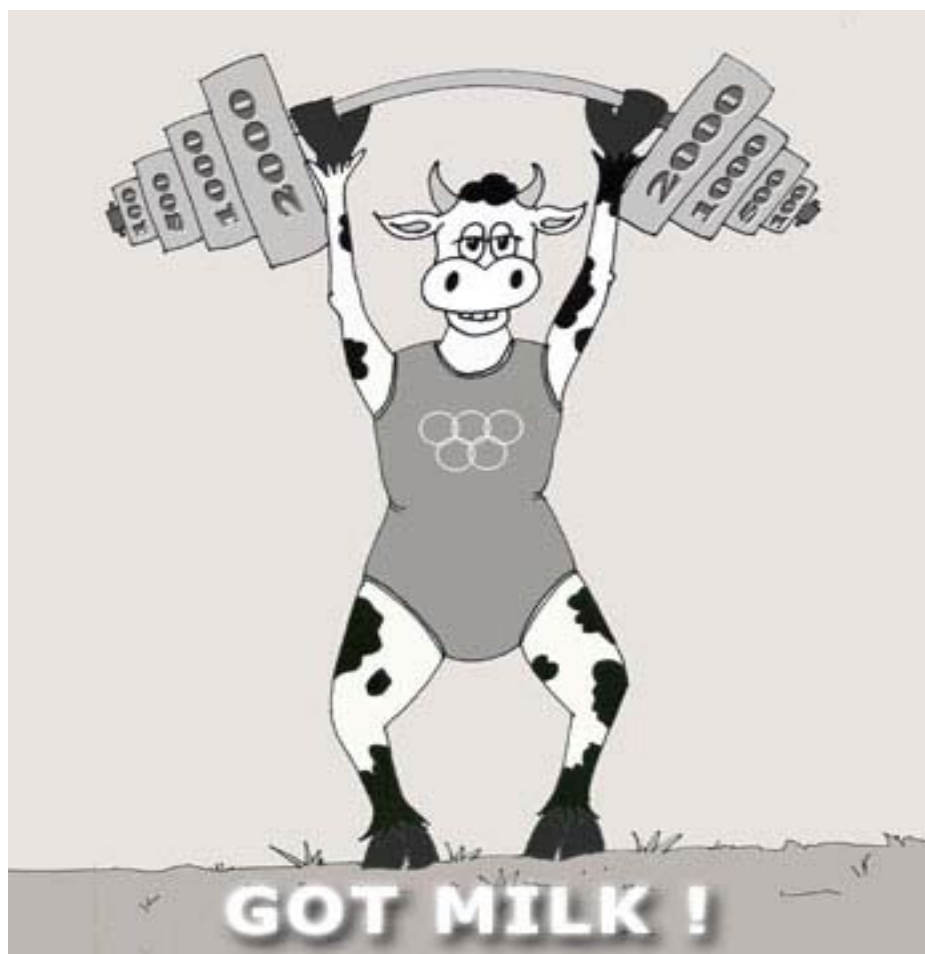
OPDRACHT

Vul het onderstaand woordpuzzel in met behulp van de vragen.

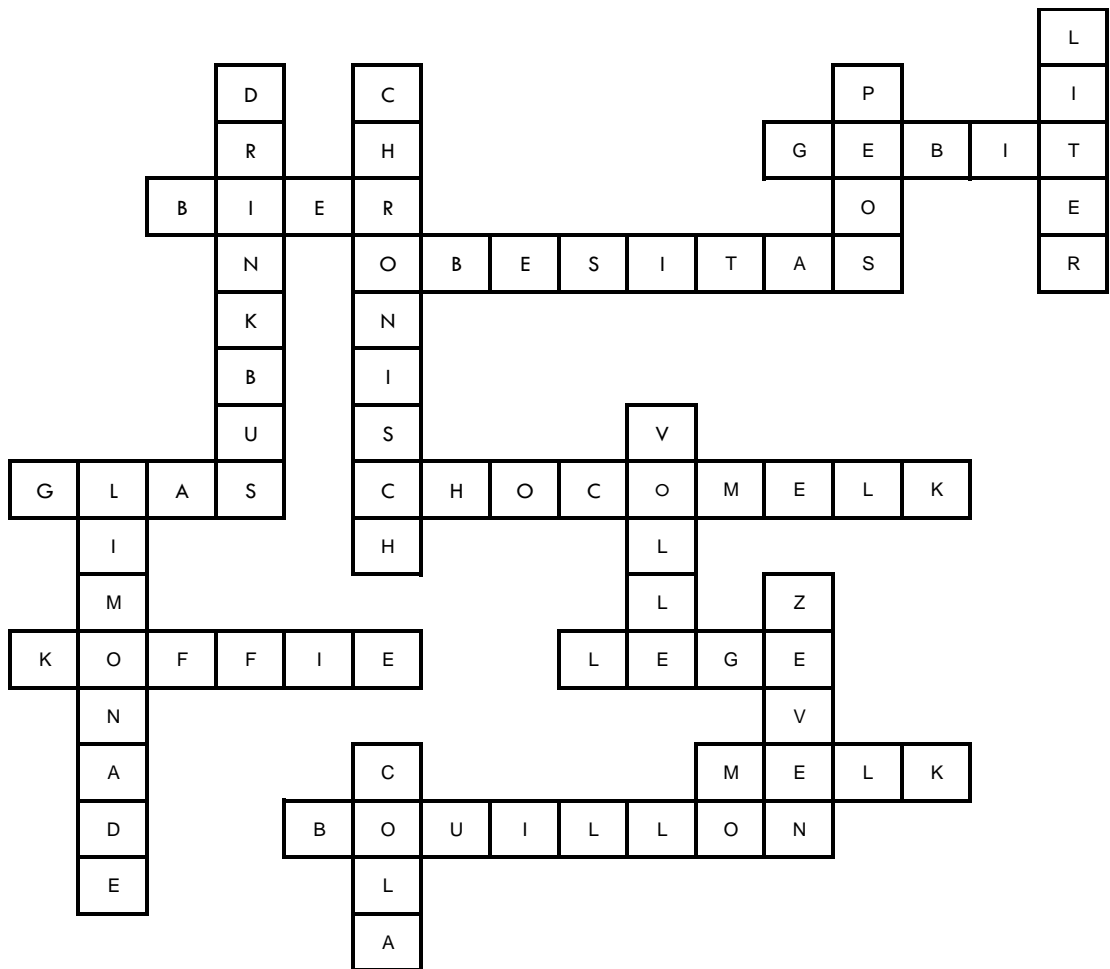


1. Als je meer aan het milieu wil denken en hiervoor minder afval wil produceren, dan maak je het best gebruik van een
2. Deze drank tast je hersenen en zenuwen aan, wanneer je de drank op jonge leeftijd begint te drinken.
3. 150 ml drank komt overeen met een
4. Deze drank is net als cola een frisdrank, maar bestaat uit vruchten en/of plantenextracten.

5. Deze drank kan eveneens ter vervanging van water gedronken worden, maar wordt omwille van het cafeïnegehalte beperkt tot maximum 3 consumpties per dag.
6. Onvoldoende water drinken zorgt bij 60 % van de bevolking voor een
vochtttekort.
7. Dagelijks gesuikerde dranken consumeren verhoogt de kans op overgewicht en
.....
8. Een gesuikerde zuiveldrink die ter vervanging van melk gekozen kan worden is
.....
9. Aan kinderen tot 4 jaar wordt aangeraden om te kiezen voor melk.
10. Frisdrank is een bron van energie.
11. Een glas cola bevat klontjes suiker.
12. is de belangrijkste leverancier van calcium.
13. Deze drank bevat een bron van suiker en moet dus beperkt worden tot 1 glas per
week.
14. Ter vervanging van water kan je drinken. Let op: deze drank bevat
relatief veel zout.
15. Deze drank behoort niet tot de groep van water, maar brengt wel vocht aan en
daarnaast is deze drank ook nog een leverancier van mineralen en vitaminen.
16. (Light) frisdranken, fruitsap en gesuikerde zuivel dranken zorgen voor een aantasting
van het
17. 1 tas koffie bevat 125 ml en dit komt overeen met 1/8 van een



OPLOSSING





WERKBLAD 10

BEGRIJPEND LEZEN

INLEIDING

De leerlingen lezen de tekst “Frisdrankautomaten horen niet op school” en aan de hand van vragen kan er nagegaan worden hoe begrip de tekst gelezen werd.

Zie bijgevoegde artikels in de didactische map voor leerkrachten:

Hoffman, I., Muls, E., Declerck, D., Bosmans T. (2004). Frisdrankautomaten horen niet op school. *De Bijsluiter*, 151, 9 – 12.

Devos, A., Wouters, B., Kersbergen, W. (2005). Kinderen drinken te veel frisdrank. *Klasse voor Ouders*, 87, 4 – 5.

OPDRACHT

Lees de tekst “Frisdrankautomaten horen niet op school” uit *De Bijsluiter* april 2004 aandachtig en beantwoord dan de volgende vragen.

1. Waarom is preventie op kindereleeftijd uitermate belangrijk? Verklaar je antwoord.
2. Frisdrank wordt ontraden in een gezonde, evenwichtige voeding. Verklaar dit aan de hand van de voedingswaarde van frisdrank.
3. Naast frisdrank zijn er nog 3 andere dranken die niet beter zijn dan frisdrank. Benoem de dranken en leg uit waarom ze niet beter zijn dan frisdrank.
4. Wat zijn de gevolgen van overmatig frisdrankconsumptie?
5. Wat zijn de nadelen van frisdranken en verklaar waarom?

OPLOSSING

1. Preventie op kinderleeftijd is uitermate belangrijk omdat het aantal kinderen met overgewicht steeds maar toeneemt. Het is erg moeilijk om daarna het overtollige gewicht weer kwijt te raken. Eenmaal men overgewicht heeft, blijft men er vaak mee kampen voor de rest van het leven. Een kind met overgewicht kijkt dus tegen een zwaar probleem aan.
Het is belangrijk om preventie vroegtijdig te starten om overgewicht te beperken bij kinderen en jongeren.
2. Frisdrank brengt lege energie aan en bevat buiten suiker weinig of géén stoffen die de gezondheid ten gunste komen, zoals bv. vezels, mineralen, vitaminen en spoorelementen. Frisdranken hebben als voedingsmiddel slechts een beperkte waarde. Frisdrank bevat véél energie onder de vorm van suiker; ongeveer 10 %.
 - ◆ Een glas cola of limonade van 150 milliliter bevat zo'n 15 gram suiker of 60 kcal.
 - ◆ Voor een blik van 330 milliliter is dat zo'n 33 gram of bijna 135 kcal.
3. De dranken die niet beter zijn dan frisdrank zijn de volgende; fruitsap, gesuikerde zuivel- en sojadranken.

Fruitsap: bevatten ongeveer evenveel suiker als frisdrank en druivensap bevat zelfs de helft meer. Maar een aantal fruitsappen bevatten wel nuttige voedingsstoffen. Een glas fruitsap kan men in principe gelijk stellen met één portie fruit. Maar dit geldt slechts voor het eerste glas. Vers geperst fruitsap geniet wel de voorkeur boven alle anderen. Dit alles houdt in dat de consumptie van alle niet-verse fruitsappen best beperkt wordt om de opname van overmatig veel energie te beperken.

Gesuikerde zuiveldranken: scoren als aanbrengrer van energie nog hoger dan frisdranken of fruitsappen. Daar staat natuurlijk tegenover dat zuivel calcium en andere nuttige voedingsstoffen bevat en de kwaliteiten van melk benadert. Deze zuiveldranken brengen veel suiker en veel energie aan waardoor de consumptie moet beperkt worden tot liefst 1 hooguit 2 glazen per dag.

Sojadrinks: deze dranken scoren even hoog qua energie als de gesuikerde zuiveldranken. Het zijn dus eveneens energiebronnen. Het advies luidt hetzelfde: liefst hooguit 1 glas per dag.
4. Een te grote energie- opname ten gevolge van frisdrankconsumptie kan leiden tot overgewicht, het verhoogt het risico op diabetes type 2, leidt tot een verhoogde bloeddruk, gaat samen met te hoge cholesterolwaarden en slaapproblemen. Kinderen met overgewicht hebben vaak een negatief zelfbeeld en minder vertrouwen in zichzelf. Hun puberteit begint vaak vroeger en daarnaast verhoogt overgewicht het risico op kanker.
5. Nadelen van frisdrankgebruik zijn:

De verdringing van melk: het gebruik van frisdrank verdringt de consumptie van melkproducten. Dit leidt tot een mindere opname van calcium. Daarnaast brengt melk ook fosfor aan, vitamine B, diverse eiwitten, enz. De verdringing van melk door frisdranken wordt dan ook algemeen als een zeer nadelig element voor de voeding beschouwd.

Risico op tandschade: Frisdranken bevatten veel suikers en zuren. Beide beschadigen de tanden en dragen bij tot tandbederf en erosie.



WERKBLAD 11

VERTAALTEKSTEN

INLEIDING

Dit werkblad biedt de mogelijkheid om de principes van gezonde drankenkeuzes aan te brengen via anderstalige teksten.

Deze teksten kunnen in de lessen Engels en Frans aan bod komen om te vertalen.

VERTAALTEKSTEN ENGELS

MILK DOWN, SOFT DRINKS UP FOR TEENS

Soft drink consumption has nearly tripled since 1967, and now comprises more than one-third of all refined sugars in the diet, says a Center for Science in the Public Interest report. Soft drinks now provide the average American with 7 teaspoons of sugar per day. The most avid drinkers are 12- to 29-year-old males. One out of 10 teen males who drink soda pop consumes seven or more cans per day, and one-fourth drink five cans or more. Teen girls are not far behind. Of pop-drinkers, 10 percent of 13- to 18-year-old girls drink five cans or more, and one-fourth drink 3.5 cans. By contrast, 20 years ago, the typical boy or girl consumer of soft drinks (at the 50th percentile) drank only two-thirds of a can per day.

As teens have doubled or tripled their consumption of soft drinks, they have cut their milk intake by nearly half. Both boys and girls now drink twice as much soda pop as milk. Teen boys drink an average of 2 2/3 cups per day and only 1 1/4 cup of milk. Girls average 1 1/2 cup of soft drinks and less than 1 cup of milk. Heavy consumption of soft drinks is associated with low intake of calcium, magnesium, ascorbic acid, riboflavin, and vitamin A and with high intake of calories, fat, and carbohydrate. It is a likely factor in the increase in obesity for both children and adults, says the report. Aggressive marketing by the soft drink industry is seen as a factor. (Center for Science in the Public Interest, October 21, 1998, Website: www.cspinet.org/sodapop/liquid%5fcandy.htm)

Milk down, soft drinks up for teens. (2000). *Healthy Weight Journal*, 14 (2), 18.

IF A TEENAGER CAN'T SLEEP, IT MIGHT BE A CASE OF CAFFEINATED SOFT DRINKS

Drinking too many caffeinated soft drinks might be preventing some adolescents from getting a good night's sleep, a study suggests today.

The more caffeine children had, the less they slept overnight and the more daytime napping they did, says study leader Charles Pollak, a neurologist at Ohio State University Medical School.

It's well known that teens often sleep too little during the week because they stay up late and leave for school early. But this is the first study that had adolescents keep diaries on sleep and caffeine intake to check for any link.

In the study, published in *Pediatrics*, 191 students ages 12 to 15 consumed about 70% of their daily caffeine in soft drinks, Pollak and co-author David Bright say. An additional 20% came from coffee or tea and 10% from other foods or medications.

Kids averaged 53 milligrams of caffeine a day, a little more than in a 12-ounce can of Coca-Cola. (By comparison, a cup of coffee has 135 milligrams.) About one of five averaged 100 milligrams or more a day.

Teens slept an average 8.3 hours a night, but some slept as few as six. And as caffeine intake rose, nighttime sleep fell and daytime naps increased.

"We can't be sure the caffeine caused them to lose sleep, because the arrow might be in the opposite direction," Pollak says. "Sleepy kids may use caffeine to wake themselves up."

Also, both could be going on: daytime caffeine boosts to stay awake, followed by night insomnia, followed by a need for more caffeine the next day.

"It's an open question" whether too much caffeine can hurt children, says Sean McBride of the National Soft Drink Association, a trade group in Washington, D.C. "But soft drinks can fit into a balanced diet. People should consume all foods, including these beverages, in moderation. Also, there are caffeine-free soft drinks."

Still, some people say public schools shouldn't have soda vending machines. About seven in 10 U.S. middle and high schools have them, according to a national survey two years ago.

School districts make money off these machines, "and now it's part of their operating budget, so the schools have become addicted to soft drinks," says Yale University psychologist Kelly Brownell, a specialist in eating behaviors. "We already know about the sugar in these drinks and unhealthy calories. Now there's another concern with the caffeine. . . . There's no question they should be getting rid of these soda machines."

Mary Carskadon, a leading researcher of adolescent sleep at Brown Medical School in Providence, R.I., adds that more teens are drinking high-caffeine espresso and cappuccino beverages.

"The kids think they're classy," she says. "This research should give us pause. It raises a new issue about adolescent sleep that needs much more study."

(c) USA TODAY, 2003

Elias, M. (2003). If a teenager can't sleep, it might be a case of caffeinated soft drinks. *USA Today*, p.6.

Persistent link to this record:

<http://search.epnet.com/login.aspx?direct=true&db=afh&an=JOE086316179303>

Soft Drinks in Schools

Committee on School Health

ABSTRACT

This statement is intended to inform pediatricians and other health care professionals, parents, superintendents, and school board members about nutritional concerns regarding soft drink consumption in schools. Potential health problems associated with high intake of sweetened drinks are 1) overweight or obesity attributable to additional calories in the diet; 2) displacement of milk consumption, resulting in calcium deficiency with an attendant risk of osteoporosis and fractures; and 3) dental caries and potential enamel erosion. Contracts with school districts for exclusive soft drink rights encourage consumption directly and indirectly. School officials and parents need to become well informed about the health implications of vended drinks in school before making a decision about student access to them. A clearly defined, district-wide policy that restricts the sale of soft drinks will safeguard against health problems as a result of overconsumption.

BACKGROUND AND INFORMATION

Overweight

Overweight is now the most common medical condition of childhood, with the prevalence having doubled over the past 20 years. Nearly 1 of every 3 children is at risk of overweight (defined as body mass index [BMI] between the 85th and 95th percentiles for age and sex), and 1 of every 6 is overweight (defined as BMI at or above the 95th percentile). Complications of the obesity epidemic include high cholesterol, high blood pressure, type 2 diabetes mellitus, coronary plaque formation, and serious psychosocial implications. Annually, obesity-related diseases in adults and children account for more than 300 000 deaths and more than \$100 billion per year in treatment costs.

Soft Drinks and Fruit Drinks

In the United States, children's daily food selections are excessively high in discretionary, or added, fat and sugar. This category of fats and sugars accounts for 40% of children's daily energy intake. Soft drink consumers have a higher daily energy intake than nonconsumers at all ages. Sweetened drinks (fruitades, fruit drinks, soft drinks, etc) constitute the primary source of added sugar in the daily diet of children. High-fructose corn syrup, the principle nutrient in sweetened drinks, is not a problem food when consumed in smaller amounts, but each 12-oz serving of a carbonated, sweetened soft drink contains the equivalent of 10 teaspoons of sugar and 150 kcal. Soft drink consumption increased by 300% in 20 years, and serving sizes have increased from 6.5 oz in the 1950s to 12 oz in the 1960s and 20 oz by the late 1990s. Between 56% and 85% of children in school consume at least 1 soft drink daily, with the highest amounts ingested by adolescent males. Of this group, 20% consume 4 or more servings daily.

Each 12-oz sugared soft drink consumed daily has been associated with a 0.18-point increase in a child's BMI and a 60% increase in risk of obesity, associations not found with "diet" (sugar-free) soft drinks. Sugar-free soft drinks constitute only 14% of the adolescent soft drink market. Sweetened drinks are associated with obesity, probably because overconsumption is a particular problem when energy is ingested in liquid form and because these drinks represent energy added to, not displacing, other dietary intake. In addition to

the caloric load, soft drinks pose a risk of dental caries because of their high sugar content and enamel erosion because of their acidity.

Calcium

Milk consumption decreases as soft drinks become a favorite choice for children, a transition that occurs between the third and eighth grades. Milk is the principle source of calcium in the typical American diet. Dairy products contain substantial amounts of several nutrients, including 72% of calcium, 32% of phosphorus, 26% of riboflavin, 22% of vitamin B₁₂, 19% of protein, and 15% of vitamin A in the US food supply. The percent daily value for milk is considered either "good" or "excellent" for 9 essential nutrients depending on age and gender. Intake of protein and micronutrients is decreased in diets low in dairy products. The resulting diminished calcium intake jeopardizes the accrual of maximal peak bone mass at a critical time in life, adolescence. Nearly 100% of the calcium in the body resides in bone. Nearly 40% of peak bone mass is accumulated during adolescence. Studies suggest that a 5% to 10% deficit in peak bone mass may result in a 50% greater lifetime prevalence of hip fracture, a problem certain to worsen if steps are not taken to improve calcium intake among adolescents.

STATEMENT OF PROBLEM

Soft drinks and fruit drinks are sold in vending machines, in school stores, at school sporting events, and at school fund drives. "Exclusive pouring rights" contracts, in which the school agrees to promote one brand exclusively in exchange for money, are being signed in an increasing number of school districts across the country, often with bonus incentives tied to sales. Although they are a new phenomenon, such contracts already have provided schools with more than \$200 million in unrestricted revenue.

Some superintendents, school board members, and principals claim that the financial gain from soft drink contracts is an unquestioned "win" for students, schools, communities, and taxpayers. Parents and school authorities generally are uninformed about the potential risk to the health of their children that may be associated with the unrestricted consumption of soft drinks. The decision regarding which foods will be sold in schools more often is made by school district business officers alone rather than with input from local health care professionals.

Subsidized school lunch programs are associated with a high intake of dietary protein, complex carbohydrates, dairy products, fruits, and vegetables. The US Department of Agriculture, which oversees the National School Lunch Program, is concerned that foods with high sugar content (especially foods of minimal nutritional value, such as soft drinks) are displacing nutrients within the school lunch program, and there is evidence to support this.

There are precedents for using optimal nutrition standards to create a model district-wide school nutrition policy, but this is not yet a routine practice in most states. The discussion engendered by the creation of such a policy would be an important first step in establishing an ideal nutritional environment for students.

RECOMMENDATIONS

1. Pediatricians should work to eliminate sweetened drinks in schools. This entails educating school authorities, patients, and patients' parents about the health ramifications of soft drink consumption. Offerings such as real fruit and vegetable juices, water, and low-fat white or flavored milk provide students at all grade levels with healthful alternatives. Pediatricians should emphasize the notion that every school in every district shares a responsibility for the nutritional health of its student body.
2. Pediatricians should advocate for the creation of a school nutrition advisory council comprising parents, community and school officials, food service representatives, physicians, school nurses, dietitians, dentists, and other health care professionals. This group could be one component of a school district's health advisory council. Pediatricians should ensure that the health and nutritional interests of students form the foundation of nutritional policies in schools.
3. School districts should invite public discussion before making any decision to create a vended food or drink contract.
4. If a school district already has a soft drink contract in place, it should be tempered such that it does not promote overconsumption by students.
 - Soft drinks should not be sold as part of or in competition with the school lunch program, as stated in regulations of the US Department of Agriculture.
 - Vending machines should not be placed within the cafeteria space where lunch is sold. Their location in the school should be chosen by the school district, not the vending company.
 - Vending machines with foods of minimal nutritional value, including soft drinks, should be turned off during lunch hours and ideally during school hours.
 - Vended soft drinks and fruit-flavored drinks should be eliminated in all elementary schools.
 - Incentives based on the amount of soft drinks sold per student should not be included as part of exclusive contracts.
 - Within the contract, the number of machines vending sweetened drinks should be limited. Schools should insist that the alternative beverages listed in recommendation 1 be provided in preference over sweetened drinks in school vending machines.
 - Schools should preferentially vend drinks that are sugar-free or low in sugar to lessen the risk of overweight.
5. Consumption or advertising of sweetened soft drinks within the classroom should be eliminated.

REFERENCES

1. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. Prevention of pediatric overweight and obesity. *Pediatrics*.2003; 112 :424 –430[Abstract/Free Full Text]
2. Freedman DS, Dietz WH, Srinivasan SR, Berenson GS. The relation of overweight to cardiovascular risk factors among children and adolescents: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*.1999; 103 :1175 – 1182[Abstract/Free Full Text]
3. Pinhas-Hamiel O, Dolan LM, Daniels SR, Standiford D, Khoury PR, Zeitler P. Increased incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus among adolescents. *J Pediatr*.1996; 128 :608 –615[ISI][Medline]
4. Ludwig DS, Ebbeling CB. Type 2 diabetes mellitus in children: primary care and public health considerations. *JAMA*.2001; 286 :1427 –1430[Free Full Text]
5. Dietz W. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*.1998; 101 :518 –525[Abstract/Free Full Text]
6. Davison KK, Birch LL. Weight status, parent reaction, and self-concept in five-year-old girls. *Pediatrics*.2001; 107 :46 –53[Abstract/Free Full Text]
7. Allison DB, Fontaine KR, Manson JE, Stevens J, Vanltallie TB. Annual deaths attributable to obesity in the United States. *JAMA*.1999; 282 :1530 –1538[Abstract/Free Full Text]
8. Must A, Spadano J, Coakley EH, Field AE, Colditz G, Dietz WH. The disease burden associated with overweight and obesity. *JAMA*.1999; 282 :1523 –1529[Abstract/Free Full Text]
9. Blumenthal D. Controlling health care expenditures. *N Engl J Med*.2001; 344 :766 –769[Free Full Text]
10. Muñoz KA, Krebs-Smith SM, Ballard-Barbash R, Cleveland LE. Food intakes of US children and adolescents compared with recommendations. *Pediatrics*.1997; 100 :323 –329[Abstract/Free Full Text]
11. Subar AF, Krebs-Smith SM, Cook A, Kahle LL. Dietary sources of nutrients among US children, 1989–1991. *Pediatrics*.1998; 102 :913 –923[Abstract/Free Full Text]
12. Calvadini C, Siega-Riz AM, Popkin BM. US adolescent food intake trends from 1965 to 1996. *Arch Dis Child*.2000; 83 :18 –24[Abstract/Free Full Text]
13. Borrud LG, Enns CW, Mickle S. What we eat in America: USDA surveys food consumption changes. *Food Rev*.1996; 19 :14 –19. Available at: <http://www.ers.usda.gov/publications/foodreview/sep1996/sept96d.pdf>. Accessed February 12, 2003
14. Borrud LG, Mickle S, Nowverl A, Tippett K. *Eating Out in America: Impact on Food Choices and Nutrient Profiles*. Beltsville, MD: Food Surveys Research Group, US Department of Agriculture;1998 . Available at: <http://www.barc.usda.gov/bhnrc/foodsurvey/Eatout95.html>. Accessed February 12, 2003
15. Lytle LA, Seifert S, Greenstein J, McGovern P. How do children's eating patterns and food choices change over time? Results from a cohort study. *Am J Health Promot*.2000; 14 :222 –228[ISI][Medline]
16. Gleason P, Sutor C. *Children's Diets in the Mid-1990s: Dietary Intake and Its Relationship with School Meal Participation*. Alexandria, VA: US Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Office of Analysis, Nutrition and Evaluation;2001 . Available at: <http://www.fns.usda.gov/oane/menu/published/cnp/files/childiet.pdf>. Accessed February 12, 2003
17. Guthrie JF, Morton JF. Food sources of added sweeteners in the diets of Americans. *J Am Diet Assoc*.2000; 100 :43 –51[CrossRef][ISI][Medline]

18. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective observational analysis. *Lancet*.2001; 357 :505 – 508[CrossRef][ISI][Medline]
19. Harnack L, Stang J, Story M. Soft drink consumption among US children and adolescents: nutritional consequences. *J Am Diet Assoc*.1999; 99 :436 –441[CrossRef][ISI][Medline]
20. Mattes RD. Dietary compensation by humans for supplemental energy provided as ethanol or carbohydrates in fluids. *Physiol Behav*.1996; 59 :179 –187[CrossRef][Medline]
21. Bellisle F, Rolland-Cachera M-F. How sugar-containing drinks might increase adiposity in children. *Lancet*.2001; 357 :490 –491[CrossRef][ISI][Medline]
22. Tordoff MG, Alleva AM. Effect of drinking soda sweetened with aspartame or high-fructose corn syrup on food intake and body weight. *Am J Clin Nutr*.1990; 51 :963 –969[Abstract]
23. De Castro JM, Orozco S. Moderate alcohol intake and spontaneous eating patterns of humans: evidence of unregulated supplementation. *Am J Clin Nutr*.1990; 52 :246 –253[Abstract]
24. Heller K, Burt BA, Eklund SA. Sugared soda consumption and dental caries in the United States. *J Dent Res*.2001; 80 :1949 –1953[Abstract]
25. Gerrior S, Bente L. *Nutrient Content of the US Food Supply, 1909–97*. Home Economics Research Report No. 54. Washington, DC: Center for Nutrition Policy and Promotion, US Department of Agriculture;2001 . Available at: <http://www.usda.gov/cnpp/Pubs/Food%20Supply/foodsupplyrpt.pdf>. Accessed February 12, 2003
26. Johnson RK, Panely C, Wang MQ. The association between noon beverage consumption and the diet quality of school-age children. *J Child Nutr Manage*.1998; 22 :95 –100
27. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. Calcium requirements of infants, children, and adolescents. *Pediatrics*.1999; 104 :1152 –1157[Abstract/Free Full Text]
28. Wyshak G. Teenaged girls, carbonated beverage consumption, and bone fractures. *Arch Pediatr Adolesc Med*.2000; 154 :610 –613[Abstract/Free Full Text]
29. NIH Consensus Development Panel on Osteoporosis Prevention, Diagnosis, and Therapy. Osteoporosis: prevention, diagnosis, and therapy. *JAMA*.2001; 285 :785 –795[Abstract/Free Full Text]
30. Henry T. Coca-cola rethinks school contracts. Bottlers asked to fall in line. *USA Today*. March 14,2001 :A01
31. Nestle M. Soft drink "pouring rights": marketing empty calories to children. *Public Health Rep*.2000; 115 :308 –319[CrossRef][ISI][Medline]
32. Zorn RL. The great cola wars: how one district profits from the competition for vending machines. *Am Sch Board J*.1999; 186 :31 –33
33. Stuhldreher WL, Koehler AN, Harrison MK, Deel H. The West Virginia Standards for School Nutrition. *J Child Nutr Manage*.1998; 22 :79 –86
34. National School Lunch Program Regulations. 7 CFR §210.11 (2002). Competitive food services

Hootman, J., Long, J., Newberry, J.L., Vernon- Smiley, M. (2004). Soft drinks in school: committee on school health. *Pediatrics*, 113, 152-154.

Obésité de l'enfant : les boissons sucrées sont à éviter !

La prévalence de l'obésité chez l'enfant ne cesse de s'accroître. Aux Etats Unis, elle a doublé entre 1980 et 1994 ! Le manque de dépense physique et une alimentation déséquilibrée en sont les principales causes. Plus précisément, le rôle de la consommation de sodas et autres boissons sucrées dans le développement du surpoids est aujourd'hui confirmé.

Avec l'alimentation moderne, la consommation des sodas et des boissons sucrées augmente, surtout chez les jeunes enfants. Elle a notamment été multipliée par 500% aux Etats Unis en cinquante ans ! Or, on observe parallèlement un accroissement important de l'obésité infantile. Suspectée depuis longtemps, une étude confirme aujourd'hui cette relation de cause à effet entre ingestion de liquide sucré et augmentation du surpoids. Les auteurs ont suivi sur une période d'un an et demi près de 550 enfants américains âgés en moyenne de 12 ans. Indépendamment du régime alimentaire habituel et du mode de vie, il s'avère que chaque prise supplémentaire journalière d'une boisson sucrée s'accompagne d'une hausse de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) de 0,24kg/m² et donc d'une fréquence accrue de l'obésité. Inversement, préférer les boissons sans sucre réduit l'incidence du surpoids.

Pourquoi ?

Les boissons sucrées ont probablement plus d'influence sur l'IMC que les autres catégories d'aliments car elles sont sous forme liquide. En particulier, la plupart des sujets compensent à court terme un excès de liquide très énergétique en mangeant moins au repas suivant (et on succombe alors plus facilement au grignotage en attendant le repas suivant). Cependant à long terme, l'équilibre nutritionnelle se déstabilise puisque les signaux physiologiques, notamment celui de la faim, s'en retrouvent perturbés.

Une prévention comportementale serait donc bénéfique pour endiguer ce phénomène d'expansion de l'obésité infantile déjà bien implanté en France. Il est primordial d'apprendre aux enfants dès leur plus jeune âge à s'alimenter correctement. Dans tous les cas, il est nécessaire de répondre aux signaux de notre corps et non à une mode de société. N'oublions pas non plus qu'il est nécessaire de pousser les enfants (comme les adultes) à aller dépenser quotidiennement l'énergie consommée.

Presles, P. (2001). Obésité de l'enfant : les boissons sucrées sont à éviter. *Lancet*, 357, 490 - 491 en 505 - 508.

Gevonden op 19 november 2005 op het internet : http://www.e-sante.fr/fr/magazine_sante/sante_enfants_adolescents/Obesite_enfant_boissons_sucrees_eviter-928-18-art.htm

Apprenez-lui à boire de l'eau !

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. On tend trop souvent à l'oublier dans notre société de grande consommation. Pourtant, les conséquences sont dramatiques, à commencer par le surpoids. Et nous savons pertinemment où ira la préférence de nos enfants si on leur propose de choisir entre un sirop ou un verre d'eau. C'est pourquoi, il faut leur apprendre dès le plus jeune âge à ne boire que de l'eau.

De la même façon que vous l'initiez à la viande, au poisson ou aux œufs, vous devez lui apprendre à aimer l'eau, ce qui n'est pas inné ! Dès le plus jeune âge, nous avons une tendance naturelle à préférer le sucré. C'est pourquoi, au même titre que l'amer, le sucré, le salé et l'acide, vous devez lui faire découvrir le goût particulier de l'eau. Et s'il n'aime pas l'eau, revenez à la charge, cela vaut le coup : aujourd'hui, on constate que, dès la maternelle, de nombreux enfants souffrent d'un déséquilibre alimentaire dû à une dépendance aux boissons sucrées, lequel conduit souvent à des problèmes d'obésité.

En pratique

Finalement, c'est très simple, à la seule condition de s'y tenir.

Au moment du repas, placez toujours un verre ou une tasse d'eau à côté de son assiette. Et jamais d'autre boisson !

Entre les repas, proposez-lui régulièrement de boire de l'eau.

S'il vous dit avoir soif, proposez-lui systématiquement de l'eau. Pour éviter de le tenter, ne laissez jamais à sa vue une bouteille de jus, de sirop ou de sodas.

Les jus de fruits, les sodas et les sirops doivent être réservés aux occasions : fêtes, anniversaires, visites, réceptions...

De cette façon, il appréciera beaucoup plus cette boisson sucrée, car devenue exceptionnelle. De votre côté, vous pourrez le regarder déguster avidement cette boisson, sans culpabiliser, car l'occasionnel est sans danger pour la santé de votre enfant.

Bien entendu, choisissez une eau pure et équilibrée en minéraux, adaptée à son organisme et à ses besoins.

Veillez également à ce que l'eau soit à une température convenable, ni trop chaude, ni trop froide.

Quelques conseils

Donnez l'exemple ! Buvez, vous aussi, de l'eau. Vous êtes son plus beau modèle.

A table, placez toujours bien en évidence une bouteille d'eau, afin qu'elle fasse partie de son paysage familial.

Ne lui donnez pas de biberon d'eau sucrée, encore moins en libre-service la nuit dans son lit !

Pour le motiver, variez les ustensiles : au cours de la journée, proposez-lui de boire une fois au biberon, la fois suivante dans sa timbale, puis dans un gobelet en plastique et enfin dans un verre classique comme son grand frère, etc.

Et pourquoi ne pas glisser une feuille de menthe, une branche de coriandre ou un morceau de fruit dans son verre à bec ?

Avec une grande prudence et occasionnellement, vous pouvez aiguïser sa curiosité et sa soif en utilisant des plantes aromatiques.

A savoir

Les boissons sucrées n'étanchent pas la soif. Vous mettez donc votre enfant au centre d'un cercle vicieux en lui donnant une boisson sucrée lorsqu'il déclare avoir soif.

En conclusion, les boissons sucrées sont comme les bonbons : très appréciées occasionnellement, mais dangereuses quotidiennement.

Eustache, I. (2005). Apprenez-lui à boire de l'eau !

Gevonden op 06 december 2005 op het internet : [http://www.e-](http://www.e-sante.be/be/magazine_sante/sante_alimentation_minceur/Apprenez_lui_boire_eau-4681-970-art.htm)

[sante.be/be/magazine_sante/sante_alimentation_minceur/Apprenez_lui_boire_eau-4681-970-art.htm](http://www.e-sante.be/be/magazine_sante/sante_alimentation_minceur/Apprenez_lui_boire_eau-4681-970-art.htm)



Gare aux soft drinks !

Sur le plan de la santé, les boissons ne se répartissent pas seulement en deux catégories, les boissons alcoolisées d'un côté, les boissons non alcoolisées de l'autre ; encore faut-il considérer parmi ces dernières, l'eau d'une part, les autres boissons dont les soft drinks d'autre part. Là encore, c'est le cœur qui gagne.

Un peu d'alcool, dans des conditions très spécifiques, peut être bénéfique au plan **cardiovasculaire**, alors qu'au contraire une consommation excessive est responsable de nombreuses pathologies, concernant aussi bien le cœur, que le foie, les voies digestives, le cerveau, les nerfs et le métabolisme (le sucre de l'alcool favorisant le diabète).

Mais l'excès nuit en tout, et une étude nous permet maintenant d'affirmer qu'un phénomène similaire est observable avec l'abus de boissons non alcoolisées autres que de l'eau. Cette étude a suivi pendant 6 ans une population de plus de 20.000 Américains, adeptes des sodas, jus de fruits et autres milk-shakes.

Il ressort que boire beaucoup d'eau est excellent pour la santé, le risque de faire un accident cardiaque étant très fortement diminué chez ceux qui en boivent **plus de cinq verres par jour**, en comparaison de ceux qui se limitent à moins de deux verres. L'étude montre également que ceux qui boivent beaucoup de boissons autres que de l'eau, soit plus de cinq verres par jour, voient inversement leur risque fortement augmenter. Le message est donc simple : **il faut limiter tous les apports liquides autres que l'eau !**

En faveur de l'eau, les auteurs suggèrent son effet bénéfique sur la **viscosité du sang**, un sang trop visqueux favorisant les troubles de la coagulation observés lors des **infarctus du myocarde**. En défaveur des autres boissons, ils évoquent leurs **taux élevés en sucres**, ainsi que leur hyperosmolarité (forte concentration en minéraux), pouvant contribuer à attirer l'eau contenue dans les vaisseaux sanguins hors de ceux-ci, avec pour conséquence une augmentation de la viscosité sanguine.

Que retenir ? Qu'il faut boire beaucoup d'eau, en abondance, et se limiter à un ou deux verres par jour maximum pour les autres boissons, qu'elles soient alcoolisées ou non. Et dans tous les cas, il faut tenir compte de leurs valeurs caloriques pour équilibrer les apports journaliers.

Remplacer l'alcool par des boissons sans alcool autres que l'eau est un moindre mal. Mais c'est l'eau qu'il faut favoriser, l'excès de boissons sucrées sans alcool augmentant le risque de maladie cardiovasculaire.

Gare aux soft drinks. (2002). http://www.e-sante.fr/fr/magazine_sante/sante_prevention_dependance/Gare_soft_drinks-5970-147-art.htm



WERKBLAD 12

DEBAT

De leerkrachten kunnen in de klassen een debat ontwikkelen over verschillende thema's van het project. Laat de leerlingen eerst in groepjes informatie over het thema opzoeken zodat ze zich kunnen voorbereiden. Eventueel kunnen de verschillende groepjes om de beurt over een verschillend thema debatteren. Er kan gekozen worden voor algemene thema's of voor thema's die met de school te maken hebben.

Eventueel kan er ook een groepsleider worden aangeduid die het debat zal leiden.

Mogelijke thema's zijn:

- Methodes om het waterverbruik op school te verminderen.
- Methodes om het afval van drankverpakkingen te minimaliseren.
- Methodes om gezonde dranken op school te voorzien.
- Argumenten bespreken voor het wegnemen van de frisdrankautomaat.
- De gevolgen schetsen van overmatige frisdrankconsumptie.
- Bespreek het milieuprobleem in functie van eenmalige verpakkingen.
- Bespreek de invloed van drankenreclame bij jongeren.
- Bespreek de invloed van vrienden op de drankenkeuze bij feestjes/ fuiven, ...
-

De leerlingen oefenen in het formuleren van argumenten pro en contra en leren om op elkaars inbreng voort te bouwen. Een verslaggever kan het resultaat van het debat verwerken.

Eventueel kan aan het debat een politiek tintje worden gegeven door de leerlingen per groepje een politieke partij te laten spelen. Als voorbereiding gaan de leerlingen op de website van hun partij op zoek naar de standpunten die de partij over het thema inneemt. Ze bereiden zich zo goed mogelijk voor om die standpunten tijdens het debat te vertolken.