**2.3 Doelgroepen**

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

Toch is het verschillend hoeveel ieder mens nodig heeft. Dat is afhankelijk van de leeftijd en of je man of vrouw bent.

Ook omstandigheden kunnen een ander voedingpatroon vragen, wanneer je weerstand bijvoorbeeld niet goed is of wanneer je veel sport.

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

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

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

**3.2 Vragen**

1. Vul het schema over voedingsstoffen aan.

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

1. Welke voedingsstof heb je meer nodig wanneer je veel sport?

……………………………………………………………………………………………
2. Bereken met behulp van de Body Mass Index of je een medisch verantwoord gewicht hebt.
**Daarbij moet het gewicht worden gedeeld door de lengte in het kwadraat.**Bij een gewicht van 70 kilo en een lengte van 1.70 m, is de berekening als volgt:
 70
 1.70x 1.70 (dus 2.89) = 24,2.

a. Vergelijk jouw BMI met het advies in de tabel.

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

b. Bereken het maximale en minimale gewicht wat je mag hebben.
 Maximaal gewicht = 25 x jouw lengte in het kwadraat.

……………………………………………………………………………………………

 Minimaal gewicht = 20 x jouw lengte in het kwadraat.

……………………………………………………………………………………………

**Tabel** **Body Mass Index**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *leeftijd* | *BMI bij ondergewicht* | *BMI bij een gezond gewicht* | *BMI bij overgewicht* | *BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)* |
| *15 jr jongen* | Minder dan 16,84 | 16,84 – 23,29 | 23,29 – 28,30 | Meer dan28,30 |
| *15 jr meisje* | Minder dan17,28 | 17,28 – 23,94 | 23,94 – 29,11 | Meer dan29,11 |
| *16 jr. jongen* | Minder dan17,42 | 17,42 – 23,90  | 23,90 – 28,88 | Meer dan28,88 |
| *16 jr meisje* | Minder dan17,75 | 17,75 – 24,37 | 24,37 – 29,43 | Meer dan29,43 |
| *17 jr jongen* | Minder dan17,98  | 17,98 – 24,46 | 24,46 – 29,41 | Meer dan29,41 |
| *17 jr meisje* | Minder dan18,16 | 18,16 – 24,70 | 24,70 – 29,69 | Meer dan29,69 |

1. Wat moet iemand met obesitas aan eetgewoonten
veranderen om een betere BMI te krijgen?

………………………………………………………………

………………………………………………………………

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

……………………………………………………………………………………………
3. Zet bij de doelgroep welke voedingsmiddelen ze moeten vermijden of juist extra nodig hebben.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **peuter** | **bejaarde** | **zwangere** |
| nodigvermijden | nodigvermijden | nodigvermijden |

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

……………………………………………………………………………………………
2. Voor welke mensen is dit tussendoortje gevaarlijk?

……………………………………………………………………………………………
3. Zet bij elk etiket voor welke doelgroep dit product niet geschikt is en waarom:
*doelgroepen: zieke met diarree – coeliaki – obesitas - sporter*

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

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

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

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

Ingrediënten: noten, zuidvruchten, suiker, chocolade |

|  |
| --- |
| Rauwe wortelenWortelVoedingswaarde per 100 g: 30kcal; 7,5 g koolhydraten waarvan 7,0 g suiker, 3,4 g vezels  |