

## Werkblad 2: Pizza opdracht - Vergiften of overdaad?

### Introductie

Zonder water ga je dood. Maar als je op een dag meer dan vijftien liter water drinkt, ga je ook dood. Is water dan een vergif? In een te hoge dosis is uiteindelijk iedere stof giftig. Toch noemen we niet iedere stof vergif. Een stof is pas een vergif als je maar heel weinig van die stof nodig hebt om meteen een zeer schadelijk effect te krijgen.

### De opdracht

Op pagina 2 staat informatie die van de site van de Consumentenbond komt. In de tekst wordt gesproken over de hoeveelheid natrium in een product.

- a. Bedoelt men hiermee de zuivere stof natrium of de atoomsoort natrium die in een verbinding aanwezig is?
- b. De gezondheidsraad vermeldt de ADI in gram. Wetenschappers doen dit in gram per kg lichaamsgewicht. Waarom kun je beter de wetenschappelijke uitdrukking gebruiken?

Roberto eet een pizza. Op de doos staat dat deze 1,98 gram natrium bevat.

- c. Hoeveel procent van de door de gezondheidsraad gegeven ADI krijgt Roberto binnen als hij de hele pizza opeet? Gebruik hierbij de rekenregel die de consumentenbond aangeeft.

### Pizza opdracht:

Kijk nu naar de gegevens die je hebt verzameld in de supermarkt. Bereken hoeveel gram keukenzout je binnenkrijgt als je de hele pizza opeet. Doe dit voor alle drie de pizza's. Wat zegt die over de ADI waarde?

Maak samen met je groepsgenoot een advies folder waarbij je gebruik maakt van bovenstaande informatie, je vergelijkt deze informatie met de informatie van het voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)). Bedenk eerst goed wat de indeling van de folder moet zijn.

***Elke dag een overdosis***

*Als we in Nederland minder zout zouden eten, zou dat naar schatting ruim 5000 sterfgevallen schelen. De boosdoener in keukenzout (natriumchloride) is natrium. Natrium zorgt voor een stijging van de bloeddruk, het gevolg is een verhoogd risico op een hart- en herseninfarct. Nederlanders krijgen dagelijks rond de 11 gram zout binnen. Om goed te functioneren heeft het lichaam aan 1 gram voldoende. De gezondheidsraad geeft als maximale aanvaardbare dagelijkse inname een hoeveelheid van 6 gram zout. Het zou beter zijn minder dan 6 gram te gebruiken, maar in de praktijk is dat nauwelijks haalbaar. Dit komt omdat driekwart van het zout dat we binnenkrijgen afkomstig is van kant-en-klare voedingsmiddelen. Bewust kiezen is moeilijk, want fabrikanten zijn niet verplicht het zoutgehalte op het etiket te vermelden. Fabrikanten vermelden soms wel de hoeveelheid natrium, maar veel consumenten weten niet dat dit een maat is voor het zoutgehalte. Nog minder mensen weten dat het natriumgehalte met 2,5 vermenigvuldigd moet worden om het gehalte keukenzout in een product te weten te komen.*