

OPDRACHTKAART 1

Dranken



Opdracht:

Kies twee flessen frisdrank van hetzelfde merk:

- 1x gewone
- 1x light

En kies één pak sap naar keuze (het liefst een die jij lekker vindt).

Bekijk de voedingswaarden.

Hoeveel energie (kcal) en gram suiker zitten er in per 100 milliliter (ml)?

Naam gewone frisdrank:

Levert per 100 ml: kcal en gram suiker

Naam light frisdrank:

Levert per 100 ml: kcal en gram suiker

Naam sap:

Levert per 100 ml: kcal en gram suiker

Neem de flessen en het pak sap mee naar de nabespreking.

OPDRACHTKAART 2

Koeken



Opdracht 1:

Welke koek vind jij lekker?

Kun je een gezondere koek vinden?

Ja Nee

Zo ja, waarom denk je dat deze koek gezonder is?

Neem de koeken mee naar de nabespreking.

Opdracht 2:

Zoek in dit schap een koek of een reep met een logo of tabel zoals in de plaatjes hieronder. De getallen mogen anders zijn.



Zoek naar energie of kcal.

Welk getal en percentage (%) staat er bij 'energie' of 'kcal'? kcal %

Wat denk je dat het percentage betekent?

Dit betekent dat:

Er staat in de tabel of boven het logo ook wat een portie is.

Wat staat er op jouw koek of reep?

Een portie is:

Klopt dit met hoeveel jij zou eten van deze koek of reep?

Ja Nee

Neem de koek of de reep mee naar de nabespreking.

OPDRACHTKAART 3

Sauzen



Opdracht 1:

Pak een fles of pot:

- gewone mayonaise
- knoflooksaus
- een saus die je zelf gebruikt
- yogonaise
- een rode saus
- gewone fritessaus
- een dressing

Wat denk je? Welke saus is het vetst?

Dit ga je gokken. Niet op de verpakking kijken!

Zet op gevoel de potten/flessen in de goede volgorde. Minst vet naar vetst:

1.

5.

2.

6.

3.

7.

4.

Opdracht 2:

Kijk nu wel op de potten/flessen. Kijk naar het vetgehalte.

Minst vet naar vetst:

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | |

Klopte de volgorde die je in opdracht 1 had bedacht?

Ja Nee

Zo nee, in welke had je je vergist?

.....

Neem de flessen en potten mee naar de nabespreking.

OPDRACHTKAART 4

Zoet broodbeleg



Opdracht 1:

Pak een potje jam en chocoladepasta naar keuze.

Kijk bij de voedingswaarden. Welk getal staat bij 'energie'?

In 100 gram jam zit: kcal

In 100 gram chocoladepasta zit: kcal

Welk getal staat bij 'verzadigd vet'?

Dit kan ook als 'waarvan verzadigd' staan op het etiket.

In 100 gram jam zit: gram verzadigd vet

In 100 gram chocoladepasta zit: gram verzadigd vet

Welke beleg is een betere keuze?

Jam Chocoladepasta

Neem de pot jam en chocoladepasta mee naar de nabespreking.

Opdracht 2:

Welke pindakaas is denk je het gezondste? Kies een potje.

Hoe heet deze pindakaas?

Waarom denk je dat deze het gezondste is?

Neem de koek of de reep mee naar de nabespreking.

Zoutjes



Opdracht 1:

Je ziet heel veel soorten zoutjes, chips, pinda's, zoute koekjes, borrelnootjes...
Zoek drie soorten zoutjes, waaraan zout is toegevoegd

Hoeveel zout zit er in deze producten?

1. per 100 gram: gram zout
2. per 100 gram: gram zout
3. per 100 gram: gram zout

Kun je iets vinden ZONDER toegevoegd zout?

Ja Nee

Zo ja, wat heb je gevonden?

Neem alles mee naar de nabespreking.

Opdracht 2:

Kies twee zakken chips (naturel) van hetzelfde merk:

- 1x gewone
- 1x light

Waarom noemen ze de light chips 'light'? Kijk op het etiket en vul in:

Het heet light chips omdat er minder in zit dan in gewone chips.

Hoeveel calorieën scheelt dit per portie?

In gewone chips zit kcal per portie.

In light chips zit kcal per portie.

Neem de chips mee naar de nabespreking.