

Smeer- en bereidingsvetten

Vak: TV Huishoudkunde

Vakleerkracht: K. Langlet

Klas: 4VV

Naam:

TE BEREIKEN DOELEN

1	Ik kan de verschillende smeer-en bereidingsvetten plaatsen in de voedingsdriehoek.
2	De kan de verschillende smeer- en bereidingsvetten indelen volgens herkomst, samenstelling, vastheid, gebruik en zichtbaarheid.
3	Ik kan de verschillende functies van vetten in ons lichaam weergeven.

Bekijk het filmpje en los de vragen op.

1 Waar bevinden volgende smeer- en bereidingsvetten zich in de voedingsdriehoek?
Duid het juiste antwoord aan.

• Maisolie:

- behoort tot de oranje zone.
- behoort tot de lichtgroene zone.
- behoort tot de donkergroene zone.

- **Hoeveboter:**

- behoort tot de oranje zone.
- behoort tot de lichtgroene zone.
- behoort tot de donkergroene zone.

- **Kokosvet:**

- behoort tot de oranje zone.
- behoort tot de lichtgroene zone.
- behoort tot de donkergroene zone.

- **Alpro soya smeerboter:**

- behoort tot de oranje zone.
- behoort tot de lichtgroene zone.
- behoort tot de donkergroene zone.

2 Wat is de rol van vetstoffen? Duid het juiste antwoord aan.

- **Volgende vetstoffen verhogen de GOEDE cholesterol:**

- Verzadigde vetten
- Onverzadigde vetten

- **Volgende vetstoffen verhogen de SLECHTE cholesterol:**

- Verzadigde vetten
- Onverzadigde vetten

• **Vetten zijn:**

- Beschermende stoffen**
- Brandstoffen**
- Bouwstoffen**

• **Vetten verteren:**

- Traag**
- Snel**
- Niet**

• **Vetten leveren:**

- Weinig calorieën**
- Veel calorieën**

Vetten worden opgeslagen in:

- vetdepots in de organen**
- vetdepots onder de huid**
- vetdepots rond de organen**

3 Hoe zijn de vetten ingedeeld? Duid het juiste antwoord aan (er zijn meerdere antwoorden mogelijk).

• Welke vetten zijn van dierlijke oorsprong?

- Ossevet
- Olijfolie
- Zonnebloemolie
- Hoeveboter

• Welke vetten zijn van plantaardige oorsprong?

- Ossevet
- Olijfolie
- Zonnebloemolie
- Hoeveboter

4 Vetten worden ook ingedeeld volgens vastheid. Verbind de juiste soort vetstof met de juiste afbeeldingen.



vloeibare vetstoffen

vaste vetstoffen

zachte vetstoffen

5 Vetten kunnen ook ingedeeld worden volgens gebruik. Verbind de juiste soort vetten met de juiste afbeelding.



bereidingsvetten



verborgen vetten



smeervetten

6 Vetten kunnen ook ingedeeld worden volgens zichtbaarheid. Verbind de juiste soort vetten met de juiste afbeelding.

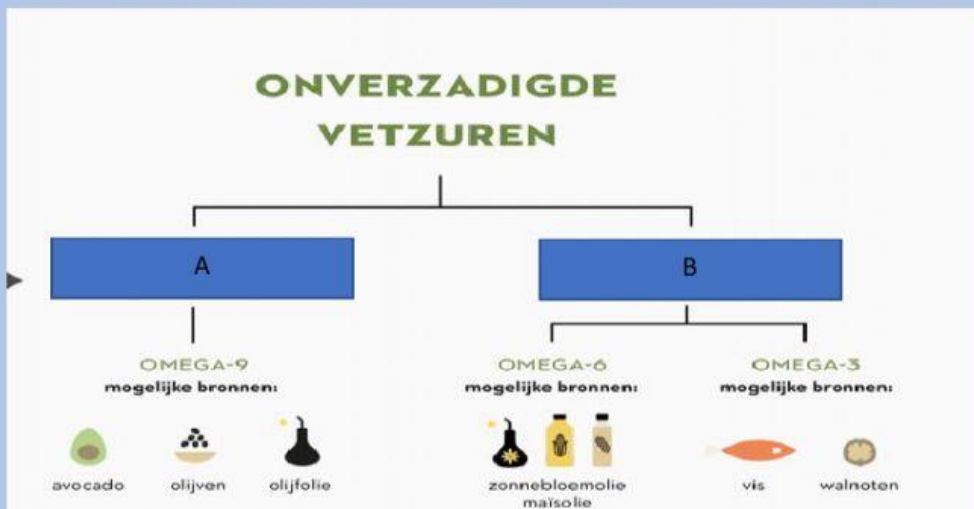


onzichtbare vetten



zichtbare vetten

7 Vetten kunnen ook ingedeeld worden volgens samenstelling. Duid het juiste antwoord aan.



- A = onverzadigde enkelvoudige vetten
- A = onverzadigde meervoudige vetten
- B = onverzadigde enkelvoudige vetten
- B = onverzadigde meervoudige vetten

8 Vul het herhalingschema aan van dit hoofdstuk.

INDELING VETTEN				
samenstelling	vastheid	gebruik	afkomst	zichtbaarheid
<input type="text"/> vetten	<input type="text"/> vetten	<input type="text"/>	<input type="text"/> vetten	zichtbare vetten
enkelvoudig <input type="text"/> vetten	zachte vetten	<input type="text"/>	plantaardige vetten	<input type="text"/> vetten
meervoudig onverzadigde vetten	<input type="text"/> vetten	verborgen vetten		<input type="text"/>