Voedingsmiddelen buiten de voedingsdriehoek

Vak: TV Huishoudkunde **Vakleerkracht: K. Langlet en M. Torfs**

Klas: 4VV

Naam:

TE BEREIKEN DOELEN

1	Ik kan aantonen welke voedingsmiddelen tot de 'rode zone' behoren.
2	Ik kan in eigen woorden uitleggen waarom voedingsmiddelen tot de 'rode zone' behoren.
3	Ik kan aantonen welke koolhydraatbronnen een goede keuze zijn en welke tot de 'rode zone' behoren.
4	Ik kan uitleggen wat de gevolgen zijn van een teveel aan suiker.

Bekijk het filmpje en los de vragen op.

1 Welke voedingsmiddelen behoren tot de rode zone?

- ○ **Voedingsmiddelen die nuttig zijn voor ons lichaam.**
- ○ **Voedingsmiddelen die veel vrije suikers bevatten.**
- ○ **Voedingsmiddelen die veel bewerkte koolhydraten bevatten.**
- ○ **Voedingsmiddelen die veel onbewerkte koolhydraten bevatten.**

LIVEWORKSHEETS

2 Tot welke zone behoren volgende voedingsmiddelen?

- **Sportdrank:**
- **Appelmoes:**
- **Rijstwafel:**
- **Chocopasta:**
- **Banaan:**
- **Salami:**
- **Druivensap:**
- **Pizza:**
- **Hamburger:**
- **Koekjes:**
- **Honing:**
- **Suikersiroop:**
- **Peer:**
- **Bier:**
- **Energydrank:**

LIVEWORKSHEETS

3 **Vul het schema aan. Selecteer het juiste antwoord.**

SCHEIKUNDIGE INDELING VAN DE KOOLHYDRATEN

KOOLHYDRATEN

[ ]

(1 molecule)

- Glucose
- Fructose
- Galactose

[ ]

(2 moleculen)

- Sucrose of sacharose (glucose + fructose)
- Lactose (glucose + galactose)
- Maltose (glucose + glucose)

[ ]

Oligosachariden
(3-9 moleculen)

vb. fructo-oligosachariden,raffinose, maltodextrine

Polysachariden
(> 10 moleculen)

[ ]

- Zetmeel (amylose, amylopectine)
- Voedingsvezels of non-starch P.S. vb. cellulose, pectine, ß-glucanen

[ ]

- Glycogeen

Polyolen vb. Sorbitol, xylitol, lactitol

4 **Bevatten volgende voedingsmiddelen vrije suikers? Ja of nee?**













LIVEWORKSHEETS

5 **Zijn onderstaande afbeeldingen, gevolgen van een te veel aan suikers? Ja of nee?**













LIVEWORKSHEETS