

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.

• Maïsolie:

- ☐ 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.

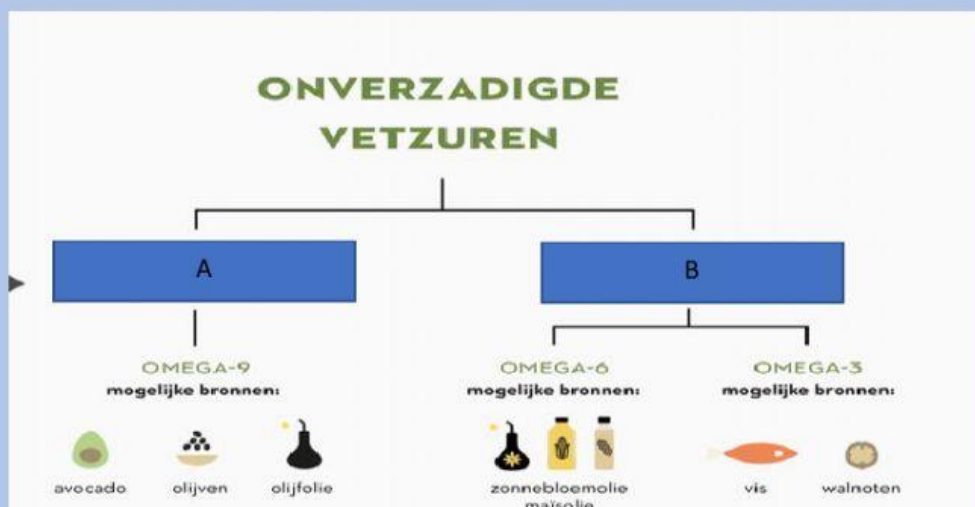


onzichtbare vetten



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 herhalingsschema aan van dit hoofdstuk.

INDELING VETTEN				
samenstelling	vastheid	gebruik	afkomst	zichtbaarheid
vetten	vetten		vetten	zichtbare vetten
enkelvoudig vetten	zachte vetten		plantaardige vetten	 vetten
meervoudig onverzadigde vetten	vetten	verborgen vetten		