



Nederlanders eten te weinig groente en fruit

Nederlanders eten te weinig groente, fruit, vis en vezels. Daarom krijgen we niet genoeg vitamine A, B1, C en E, magnesium, kalium en zink binnen. Daarnaast zitten er ook nog eens veel slechte vetten in ons eten. Hierdoor zijn veel Nederlanders te zwaar. Dat blijkt uit een grootschalig voedselonderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Het RIVM hield dit onderzoek tussen 2007 en 2010. Er deden ruim 3.800 Nederlanders aan mee. Het onderzoek moest in kaart brengen wat Nederlanders precies eten, hoe vaak en wanneer.



Bron: www.rivm.nl, de Volkskrant

OPGAVE 1 Groente en fruit eten

Op zijn tijd een patatje eten of een lekkere hamburger is natuurlijk geen probleem, maar het is belangrijk om ook regelmatig groente en fruit te eten. Algemeen wordt geadviseerd om per dag 200 gram groente en 2 stuks fruit te eten. Je besluit om iedere dag een appel en een banaan te eten. Een gemiddelde appel weegt ongeveer 120 gram en een banaan 130 gram.

1a. Hoeveel kilogram appels en bananen heb je opgegeten wanneer je een jaar lang 1 appel en 1 banaan per dag eet?

1b. Hoeveel kilogram groente en appels heb je gegeten wanneer je een jaar lang 0,2 kilogram groente en 2 appels per dag eet?





OPGAVE 2 Junkfood

Een portie patat, wie houdt er niet van? Of een saucijzenbroodje, ook lekker! Een keer kiezen voor ongezonder voedsel is niet erg. Veel mensen bewegen regelmatig, en sporten de calorieën er vanzelf weer af.

Mannen hebben ongeveer 2500 calorieën per dag nodig, vrouwen 2000.



Bron: www.gewicht-verliezen.nl

Food	Calorieën
Kroket	150
Frikandel	190
Croissant ham -kaas	260
Milkshake	417
Patat met mayonaise	590
Pizza	1000
Kapsalon	1800

Bron: www.leontien.nl

Activiteit	Calorieverbruik per half uur
Schaken	70
Wandelen	150
Dansen	180
Fietsen	267
Joggen	298
Karten	317
Zwemmen	333

Bron: snelvermageren.nl

2a. Je hebt een feestje, en jullie eten veel junkfood. Je wilt niet meer calorieën eten dan dat je op een dag mag. Wat kun je allemaal eten?

2b. Je hebt trek. Je eet een kroket, een frikandel en een portie patat met mayonaise. Je hebt vandaag drie uur de tijd om te bewegen. Welke activiteiten kun je doen om de calorieën die je gegeten hebt te verbranden?



**OPGAVE 3** Wat eten Nederlanders?

Nederlanders eten gemiddeld 200 dagen per jaar aardappels. Daarnaast eet men gemiddeld twee keer per week pasta of rijst. Dan blijven er nog dagen over dat iets anders gegeten wordt, bijvoorbeeld een lekkere soep.

Bron: www.voedingscentrum.nl



3a. Hoeveel dagen per jaar wordt er gemiddeld pasta en rijst gegeten?

3b. Hoeveel dagen gemiddeld per jaar wordt iets anders gegeten dan aardappels, rijst of pasta?

