



Nederlanders eten te weinig groente en fruit

Nederlanders consumeren te weinig groente, fruit, vis en vezels. Bovendien 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, waardoor veel Nederlanders overgewicht hebben. Dit zijn de voornaamste bevindingen uit een grootschalige



voedselconsumptiepeiling die het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) tussen 2007 en 2010 onder ruim 3.800 Nederlanders heeft gehouden.

Het ministerie van Volksgezondheid gaf opdracht tot het onderzoek, dat in kaart brengt wat Nederlanders precies eten, hoe vaak en wanneer. Mannen en vrouwen worden in het onderzoek apart onder de loep genomen, en het cliché is waar: mannen nuttigen meer alcohol en consumeren meer vlees en aardappelen dan vrouwen. Vrouwen doen zich weer meer tegoed aan gebak, noten en olijven.

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. Per jaar eet je 43,8 kilo appels en 47,45 kilo bananen. Ook eet je 54,75 kilo groente.

1a. Hoeveel gram weegt een appel? En hoeveel gram een banaan?

1b. Eet je per dag meer of minder groente dan wordt geadviseerd? Hoeveel gram meer of minder?





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 gemiddeld 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. Hoeveel procent meer calorieën heeft een man gemiddeld per dag meer nodig dan een vrouw?

2b. Als lunch eet je een kroket, een frikandel en een portie patat met mayonaise. Daarna ga je één uur fietsen. Hoeveel procent van de calorieën van de lunch heb je daarna verbruikt? (afronden op hele procenten)





OPGAVE 3 Lekkere koekjes

Je hebt een pak koekjes gekocht. Hieronder zie je een tabel die op de achterkant van het pak koekjes staat.

Allergenen Informatie: Bevat: Gluten, melk, noten, ei en soja			
Geschikt voor vegetariërs			
Gemiddelde Voedingswaarde	Per	Per	% van
Product Dagbrekers	100g	Biscuit	de DVR [†]
<i>Energie</i>	2016 KJ	258 KJ	
	480 Kcal	61 Kcal	3%
<i>Eiwitten</i>	7 g	0,9 g	2%
<i>Koolhydraten</i>	66,8 g	8,6 g	3%
<i>waarvan suikers</i>	40,4 g	5,2 g	6%
<i>Vetten</i>	20,6 g	2,6 g	4%
<i>waarvan verzadigd</i>	11 g	1,4 g	7%
<i>Voedingsvezels</i>	3 g	0,4 g	2%
<i>Natrium</i>	0,25 g	0,03 g	2%
<i>eg. zout</i>	0,63 g	0,08 g	2%

Om te bewegen heb je energie nodig. De energie in voedingsmiddelen is samengesteld uit koolhydraten, vetten en eiwitten. Elke van deze voedingsstoffen levert een bepaalde hoeveelheid energie.

3a. In de meest rechtse kolom zie je procenten (per biscuit) van de DVR (Dagelijkse Voedingsrichtlijn) staan. Reken voor *energie*, *eiwitten*, *koolhydraten* en *vetten* uit wat ongeveer de DVR per dag is?

3b. Hoeveel weegt ongeveer 1 biscuit? (*afroonden op hele grammen*)

