

Voedingsadvies

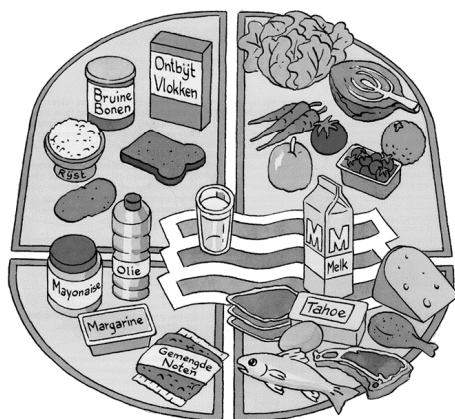
In Nederland wordt al sinds 1953 voedingsadvies gegeven met behulp van een afbeelding met verschillende groepen voedingsmiddelen. Bij de indeling van deze groepen wordt gekeken naar de voedingsstoffen die deze voedingsmiddelen leveren. Hieronder zie je hoe deze afbeelding in de loop van de jaren veranderd is.



1953



1981



1991



2004

- 1p 17 In de afbeelding van 1953 staan aardappels in dezelfde groep als groente en fruit. Vanaf 1981 zijn aardappels verplaatst naar de groep met brood en pasta, omdat deze voedingsmiddelen veel van dezelfde voedingsstof leveren.

Welke stof is dit?

- A eiwit
- B vet
- C zetmeel

- 1p **18** Vergelijk de afbeelding van 1981 met die van 2004.
In 1981 bestond de afbeelding uit vier groepen. In 2004 is er een vijfde groep bijgekomen.
Welke voedingsstof levert deze vijfde groep vooral?
- A eiwitten
 - B koolhydraten
 - C mineralen
 - D vetten
 - E vitamines
 - F water
- 1p **19** Rond 1953 hadden veel kinderen een tekort aan kalkzouten. Omdat zuivelproducten veel kalkzouten bevatten, is voor deze producten toen een aparte groep gemaakt.
Gebruikt het lichaam deze zouten vooral als bouwstoffen, als brandstoffen of als reservestoffen?
- A vooral als bouwstoffen
 - B vooral als brandstoffen
 - C vooral als reservestoffen
- 2p **20** Eén van de adviezen uit de Schijf van Vijf van 2004 luidt: “Niet te veel”. Niet alleen te veel eten, maar ook weinig bewegen kan leiden tot overgewicht.
→ Leg uit dat ook weinig bewegen kan leiden tot overgewicht.