

### **Als je naar de snackbar gaat, kies je beter niet voor deze snack: in één klap 8 gram zout binnen**

(1) Een gezonde optie ga je bij de snackbar waarschijnlijk niet vinden, maar dat betekent niet dat de menukaart geen onderscheid kent. Wat zijn de betere snacks en de minder gezonde snacks uit de frituur?

(2) Het antwoord is ingewikkelder dan het lijkt. Eerst moeten we bepalen wat 'gezond' en 'ongezond' hier nu eigenlijk betekenen. "Dat zijn termen die heel precies geformuleerd moeten worden", legt diëtist Femke van Liere uit. "Leeftijd, geslacht, gezondheid, levensstijl en nog veel meer factoren hebben namelijk allemaal invloed op wat jouw lichaam wel en niet nodig heeft."

(3) Producten uit de frituur staan niet in de Schijf van Vijf<sup>1</sup>). "Dat wil echter niet zeggen dat je deze producten nooit kan eten", zegt Tara Eikenaar, woordvoerder bij het Voedingscentrum. "Eten volgens de Schijf van Vijf houdt in dat er ruimte is om drie tot vijf keer per dag iets kleins te eten of te drinken buiten de schijf. En maximaal drie keer per week iets groots."

(4) Die eerste categorie heet bij de Schijf van Vijf de dagkeuze. De tweede de weekkeuze. "Er is geen snack die we kunnen labelen als 'verantwoorde keuze'. Alle snacks in de snackbar vallen buiten de Schijf van Vijf en zijn weekkeuzes. Ons advies is om deze snacks niet te veel en niet te vaak te eten."

(5) Maar wat is dan de 'minst schadelijke' bestelling? Van Liere: "Voor de gemiddelde Nederlander zonder specifiek dieet zou ik de calorieën als leidraad nemen. En omdat we veel hart- en vaatziekten zien, speelt verzadigd vet ook een belangrijke rol in de beoordeling."

#### **(6) Welke snack is het gezondst?**

De diëtist bestudeerde de populairste snacks uit de snackbar en geeft daarop commentaar. De topsnack die er voor Van Liere meteen uitspringt, is de kipsaté: "Die zit het laagst in calorieën en totale hoeveelheid vet, vooral verzadigd. Dus die komt hier heel gunstig uit. Maar dat komt ook omdat het in dit overzicht niet veel meer dan stukjes kipfilet is, dus zonder saus." En die kipfilet gaat, ook heel belangrijk, niet in de frituur. "Als je dan toch in een snackbar bent, heb je met saté zonder saus een prima keus." Eet je geen vlees? Dan is de loempia een goede keuze: "De loempia komt ook redelijk uit de test, want die heeft vrij weinig verzadigde vetten. Dus dat zou een goede tweede keuze kunnen zijn."

### **(7) Welke snack is het ongezondst?**

Wat je vooral niet wilt bestellen wanneer je op je dieet wilt letten, is de mexicano. Van Liere: “Die heeft 390 calorieën; dat is fors. En daarvan bestaat ook nog eens een flink deel uit verzadigde vetten.”

**(8)** Ook de hoeveelheid zout helpt niet mee: “Die is 7,3 gram.” Ter vergelijking: de dagelijkse aangeraden hoeveelheid is 6 gram. “En daarvan krijg je al meer dan genoeg binnen dankzij je basisvoeding”, aldus Van Liere. Tel daarbij op dat de mexicano ook nog eens een lage voedingswaarde heeft, met minder eiwitten per gram dan de saté, en het wordt duidelijk dat deze snack geen goed resultaat behaalt.

**(9)** De voedingswaarden van snackbarvoedsel vergelijken is één manier om de ‘beste’ optie te vinden, maar volgens Van Liere missen we daarmee een belangrijk onderdeel van het verhaal: de porties. “Een bitterbal is minder gezond dan saté, maar van bitterballen en kipnuggets kun je makkelijker een kleinere portie nemen.” Bij een mexicano of berenklaauw gaat dat lastiger.

**(10)** Wat dit vergelijk ook mist, zijn de sauzen. “Als het om saus gaat, weet ik vrij zeker dat ketchup de beste keuze is omdat deze geen vet bevat. Curry bevat een stuk meer suikers.” Ter vergelijking: “Een eetlepel mayo bevat 130 calorieën, een eetlepel ketchup 13.”

**(11)** Maar betekent dit dat je van nu af aan alleen nog maar ‘schuldvrije’ saté met ketchup mag bestellen? Absoluut niet, zegt Van Liere: “Dit zijn snacks die de meesten van ons maximaal één keer per week eten, niet dagelijks. Daardoor heeft het minder impact op je totale calorie-inname.” Of, zoals Eikenaar zegt: “Als je gezond en gevarieerd eet, dan is het geen probleem om af en toe iets uit de frituur te eten. Maar niet te veel en niet te vaak.”

*naar een artikel van Samuel Bom, Algemeen Dagblad, 12 januari 2023*

noot 1 De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum laat zien wat de richtlijnen zijn voor een gezond eetpatroon.

- 1p 1 In alinea 2 staat: “Eerst moeten we bepalen wat ‘gezond’ en ‘ongezond’ hier nu eigenlijk betekenen.”  
In welke alinea staat genoemd wat een product gezond of ongezond maakt?
- A in alinea 3
  - B in alinea 4
  - C in alinea 5

- 1p 2 Hoe kun je het standpunt van het Voedingscentrum over snacks het best samenvatten?
- A Af en toe een snack eten kan best.
  - B Een snack past binnen de Schijf van Vijf.
  - C Het eten van een snack is ongezonder dan we denken.

- 1p 3 Het aantal calorieën bepaalt hoe ongezond een snack is.  
 → Wat bepaalt daarnaast hoe ongezond een snack is, volgens de tekst? Noteer de letters van de **drie** juiste antwoorden op de uitwerkbijlage.
- a hoeveel verzadigde vetten een snack bevat
  - b hoeveel vezels een snack bevat
  - c hoeveel zout een snack bevat
  - d of een snack wel of geen vlees bevat
  - e of een snack met of zonder saus wordt gegeten

- 2p 4 Hier staan uitspraken over het onderwerp van de tekst.  
 → Geef bij elke uitspraak aan of deze juist of onjuist is, volgens de tekst. Zet in de uitwerkbijlage steeds een kruisje in de juiste kolom.

	juist	onjuist
Als je een mexicano eet, krijg je al meer zout binnen, dan je op een hele dag zou moeten eten.		
Als je een saus bij je snack wilt, kun je het beste voor curry kiezen.		
Behalve de voedingswaarde van een snack, bepaalt ook de grootte van de snack hoe ongezond de snack is.		
Verzadigde vetten behoren tot de gezonde vetten.		

- 1p 5 Op welke manier wordt de tekst in alinea 11 afgesloten?  
 door een conclusie te trekken over
- A het gevolg van het eten van snacks
  - B hoe vaak je een snack kunt eten
  - C welke snack het best is

- 1p 6 Wat is het belangrijkste doel van de tekst?  
 de lezer informeren over
- A de gevaren van het eten van snacks
  - B de vraag welke snack het minst ongezond is
  - C verschillende soorten snacks in een snackbar