

## Broodje Gezond in de klas

### Is boter gezonder dan margarine?

Leeftijd: **13 -15 jaar** **16 – 18 jaar**  
 Niveau: VO-onderbouw en VO-bovenbouw

#### Vakgebied

Gezondheid en voeding

#### Kernbegrippen

(on)verzadigd vet, cholesterol, plantaardige olie

#### Kerdoelen

Deze video sluit aan bij de volgende kerndoelen:  
 34: De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam, verbanden te leggen met het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid, en daarin een eigen verantwoordelijkheid te nemen.

#### Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie 'Broodje Gezond in de klas'. Op Schooltv.nl vind je meer video's uit deze serie, zoals: 'Hoe gezond is chocola?', 'Hoe gezond is melk?' en 'Zijn E-nummers ongezond?'.

#### Antwoorden

- 1 B: 1 pakje  
 2 Het vet van melk  
 3 B: vloeibare vetten zijn gezonder
- 4 Palmolie, zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie, raapzaadolie, sojaolie, kokosolie  
 5 Niet waar. Bijvoorbeeld palmolie en kokosolie bevatten veel verzadigde vetten.
- 6 Verhoging van het cholesterolgehalte en een hoger risico op hart- en vaatziekten.  
 7 Ze zijn vast bij kamertemperatuur.  
 8 Raapzaadolie  
 zonnebloemolie  
 roomboter  
 palmolie  
 kokosolie

## in de klas

#### Samengevat

Roomboter wordt gemaakt van het vet uit melk. Margarine is een magerder alternatief dat bestaat uit plantaardige ingrediënten. Marlijn en Ersin zoeken uit wat je het beste op je brood kunt smeren.

#### Kijkvragen

- Hoeveel roomboter eet de gemiddelde Nederlander per maand?  
 A. 1 kilo  
 B. 1 pakje
- Waar wordt boter van gemaakt?
- Welke vetten zijn gezonder?  
 A. harde vetten  
 B. vloeibare vetten
- Noem drie soorten oliën die in margarine gebruikt worden.



- Waar of niet waar: Alle oliën in margarine zijn gezond.
- Wat is het risico van veel verzadigd vet eten?
- Hoe herken je verzadigde vetten?
- Zet in volgorde van minst verzadigd tot meest verzadigd vet: roomboter, zonnebloemolie, palmolie, kokosolie, raapzaadolie

#### Verdiepingsvraag

Kijk thuis op een verpakking van margarine naar de ingrediënten. Wat is de verhouding palmolie/zonnebloemolie/lijnzaadolie/overige oliën?  
 Hoe zou je de samenstelling van de margarine gezonder kunnen maken?

## Broodje Gezond in de klas

### Is boter gezonder dan margarine?

Leeftijd: 13 -15 jaar 16 – 18 jaar  
 Niveau: VO-onderbouw en VO-bovenbouw

#### Vakgebied

Gezondheid en voeding

#### Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie 'Broodje Gezond in de klas'. Op Schooltv.nl vind je meer video's uit deze serie, zoals: 'Hoe gezond zijn vitaminepillen?', 'Krijg je kanker van vlees?' en 'Zijn E-nummers ongezond?'.

#### Profielwerkstuk

Vind je dit een interessant onderwerp en wil je dit gebruiken voor je profielwerkstuk?

De thema's 'voeding en 'gezondheid' zijn te gebruiken als onderwerp voor je profielwerkstuk voor de vakken Gezondheid en Biologie.

#### Studiekeuze

Ben je benieuwd welke studies passen bij het onderwerp uit deze video? Je zou bijvoorbeeld het volgende kunnen studeren:

MBO:  
 Voeding en Kwaliteit  
 Voedingsspecialist

HBO:  
 Voeding en diëtik  
 Scheikunde

WO:  
 Voeding & Gezondheid  
 Voedingstechnologie

#### Samengevat

Roomboter wordt gemaakt van het vet uit melk. Margarine is een magerder alternatief dat bestaat uit plantaardige ingrediënten. Marlijn en Ersin zoeken uit wat je het beste op je brood kunt smeren.

#### Kijkvragen

- Hoeveel roomboter eet de gemiddelde Nederlander per maand?
  - 1 kilo
  - 1 pakje
- Waar wordt boter van gemaakt?
- Welke vetten zijn gezonder?
  - harde vetten
  - vloeibare vetten
- Noem drie soorten oliën die in margarine gebruikt worden.



- Waar of niet waar: Alle oliën in margarine zijn gezond.
- Wat is het risico van veel verzadigd vet eten?
- Hoe herken je verzadigde vetten?
- Zet in volgorde van minst verzadigd tot meest verzadigd vet: roomboter, zonnebloemolie, palmolie, kokosolie, raapzaadolie

#### Verdiepingsvraag

Kijk thuis op een verpakking van margarine naar de ingrediënten. Wat is de verhouding palmolie/zonnebloemolie/lijnzaadolie/overige oliën? Hoe zou je de samenstelling van de margarine gezonder kunnen maken?