

Broodje Gezond in de klas

Is sap net zo ongezond als cola?

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

Vakgebied

Gezondheid en voeding

Kernbegrippen

Suiker, glucose, fructose, diabetes

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 C. 50 glazen (100 sap, waarvan de helft sinaasappelsap)
- 2 Suiker, kleurstof en vezels
- 3 C. ze bevatten evenveel calorieën
- 4 Diabetes
- 5 Omdat het eten van de sinaasappel meer verzadiging geeft en je er dus minder van neemt.
- 6 Omdat het naast suiker ook veel andere voedingsstoffen bevat.
- 7 Vitamine C, kalium, magnesium, foliumzuur, antioxidanten.
- 8 Druivensap
 Appelsap
 Sinaasappelsap
 Aardbeiensap

Samengevat

Sinaasappelsap wordt gemaakt van sinaasappels, en dus zou je zeggen dat het een gezond drankje is. Maar uit onderzoek blijkt dat er in een versgeperst glaasje jus d'orange net zoveel suiker zit als in een glas cola. Betekent dat dat jus d'orange net zo ongezond is als cola?

Kijkvragen

- 1 Hoeveel glazen sinaasappelsap drinkt de gemiddelde nederlander per jaar?
 A. 25 glazen
 B. 100 glazen
 C. 50 glazen
- 2 Welke drie dingen blijven er over wanneer je sinaasappelsap kookt?
- 3 Welk suiker bevat meer calorieën, fruitsuiker of rietsuiker?
 A. fruitsuiker
 B. rietsuiker
 C. ze bevatten evenveel calorieën



- 4 Welke ziekte kun je op den duur krijgen wanneer je chronisch teveel suiker eet?
- 5 Waarom is het eten van een sinaasappel gezonder dan het drinken van alleen het sap?
- 6 Waarom is sinaasappelsap ondanks de suiker toch gezonder dan cola?
- 7 Sinaasappelsap bevat veel voedingsstoffen. Noem er drie.
- 8 Zet in volgorde van veel suiker naar weinig suiker: Appelsap, aardbeiensap, druivensap, sinaasappelsap.

Broodje Gezond in de klas

Is sap net zo ongezond als cola?

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

Sinaasappelsap wordt gemaakt van sinaasappels, en dus zou je zeggen dat het een gezond drankje is. Maar uit onderzoek blijkt dat er in een versgeperst glaasje jus d'orange net zoveel suiker zit als in een glas cola. Betekent dat dat jus d'orange net zo ongezond is als cola?

Kijkvragen

- Hoeveel glazen sinaasappelsap drinkt de gemiddelde nederlander per jaar?
 - 25 glazen
 - 100 glazen
 - 50 glazen
- Welke drie dingen blijven er over wanneer je sinaasappelsap kookt?
- Welk suiker bevat meer calorieën, fruitsuiker of rietsuiker?
 - fruitsuiker
 - rietsuiker
 - ze bevatten evenveel calorieën



- Welke ziekte kun je op den duur krijgen wanneer je chronisch teveel suiker eet?
- Waarom is het eten van een sinaasappel gezonder dan het drinken van alleen het sap?
- Waarom is sinaasappelsap ondanks de suiker toch gezonder dan cola?
- Sinaasappelsap bevat veel voedingsstoffen. Noem er drie.
- Zet in volgorde van veel suiker naar weinig suiker: Appelsap, aardbeiensap, druivensap, sinaasappelsap.