

Suiker

Voor de echte zoetekauwen

We maken het van suikerbieten of suikerriet en stoppen het in heel veel dingen die we lekker vinden: suiker. Je weet vast dat het zit in snoepjes, koekjes, chocola en ijs. Maar er zit ook suiker in dingen waar we het niet van vermoeden. Dat noemen we verborgen suiker. Wist je bijvoorbeeld dat er suiker zit in mayonaise en ketchup?



Brandstof

Suiker is brandstof voor je lijf. Voor alles wat we doen hebben we suiker nodig. Je krijgt ze binnen met je voeding. Je verbrandt ze door te bewegen.

Brandstoffen geven dus energie. Die energie heb je nodig om te bewegen maar ook om te denken. Je spieren en je hersenen gebruiken dus brandstof. Net zoals een auto benzine gebruikt!

Risico's

Maar een teveel aan suiker is ongezond. Dat is net alsof je veel te veel benzine in de auto gooit. Het past niet meer in de tank en moet toch ergens naartoe. Als je teveel suiker eet, wordt je daarom te dik.

Dat werkt zo: per dag heb je een bepaalde hoeveelheid brandstof nodig. Als je meer brandstof eet dan je verbruikt, heeft je lichaam dat dus over. Je lichaam maakt er dan iets anders van, om eventueel later te gebruiken. Een soort voorraadje voor moeilijke tijden. De brandstof verandert in vet en blijft ergens aan je lichaam hangen! Dan word je dus te dik.

En als je te weinig beweegt ook. Dan maak je de brandstof die je in je lijf gestopt hebt niet op. Net als die auto met die volle tank. Als die niet rijdt, gaat de brandstof niet op.





Steeds meer kinderen in Nederland zijn te dik. Dat is niet leuk, want je kunt je minder goed bewegen en je wordt sneller moe. Uiteindelijk kun je er zelfs ziek van worden. Bovendien vinden bacteriën in onze mond suiker ook heel erg lekker. Maar deze bacteriën tasten ons tandglazuur aan. Daardoor kun je gaatjes krijgen.

Andere brandstoffen

Je kunt dus beter niet te veel brandstoffen gebruiken. Maar het maakt ook nog uit welke brandstof je gebruikt. Suiker is eigenlijk een slechte brandstof voor je lijf. Je krijgt er wel energie van, maar die is heel snel weer op. Je moet er dus veel van eten om veel energie te krijgen. Maar veel suiker eten, is om redenen die we hierboven gaven niet handig.

Maar er zijn ook heel goede brandstoffen: volkorenbrood, rijst en spaghetti. En natuurlijk de aardappel! Van zulke brandstoffen krijg je veel meer energie, je doet er lang mee en er zitten ook nog veel andere dingen in, die goed zijn voor je lichaam!

Weetjes

- Weet je wat een wielrenner eet vóór de wedstrijd?
Heel veel pasta. Want dat is brandstof waar je heel erg lang mee doet!
- Weet je hoeveel suikerklontjes er zitten in één glas cola?
Wel 10!
- En in 1 liter roomijs?
Wel 45!