

Broodje Gezond in de klas

Hoe gezond is chocola?

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

Vakgebied

Gezondheid en voeding

Kernbegrippen

Voeding, gezondheid, calorieën

Kerdoelen

Deze video sluit aan bij het volgende kerndoel: 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: 'Zijn E-nummers ongezond?', 'Hoe fout is zout?' en 'Hoe gezond is melk?'.

Antwoorden

1 Het verlaagt het risico op hart- en vaatziekten
2 Flavonoïden / Flavanolen / Epicatechine
3 Ze ontspannen het spierweefsel van de bloedvaten, de bloeddruk wordt daardoor lager en ze voorkomen dat bloedcellen gaan samenklonteren

4 Het smeltende gevoel in de mond / de orosensorische gewaarwording

5 Suiker en vet

6 60 kilocalorieën

7 Omdat we geprogrammeerd zijn om veel voedsel binnen te krijgen. En omdat we vaak elke dag net iets teveel calorieën binnen krijgen.

8 Als je chocola eet, laat dan het koekje staan. En eet chocola niet in plaats van fruit.

Samengevat

Chocola is voor veel mensen een guilty pleasure. Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat chocolade goed is voor hart en bloedvaten. Marlijn en Ersin zoeken uit hoeveel chocola je mag eten om gezonder te worden en geen overgewicht te krijgen.

Kijkvragen

- 1 In welk opzicht is chocolade gezond?
- 2 Welke stoffen zitten er in cacao die gezond zijn?
- 3 Wat doen deze stoffen in de bloedvaten?
- 4 Wat zorgt er volgens de arts voor dat mensen blij worden van het eten van chocola?
- 5 Wat zit er behalve cacao meestal nog meer in chocola?
- 6 Hoeveel gram calorieën krijgen we gemiddeld per dag te veel binnen?
- 7 Waardoor worden mensen vaak in de loop van de tijd steeds dikker?
- 8 Wat adviseert de voedingsdeskundige over twee stukjes chocola per dag eten?



Verdiepingsvragen

- 1 Eet je vaak chocola? Zo ja, heb je het gevoel dat het je gelukkig maakt? En heb je het gevoel dat het je gezond maakt? Wat is het verschil tussen je gezond voelen en je gelukkig voelen?
- 2 Wat zou je anderen adviseren over hoeveel chocola ze het best kunnen eten?
- 3 Welke chocola is gezonder, puur of melkchocola? Waarom?

Broodje Gezond in de klas

Hoe gezond is chocola?

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: 'Zijn E-nummers ongezond?', 'Hoe fout is zout?' en 'Hoe gezond is melk?'.

Profielwerkstuk

Vind je dit een interessant onderwerp en wil je dit gebruiken voor je profielwerkstuk? De thema's 'voeding' en 'voedselhypes' zijn te gebruiken als onderwerp voor je profielwerkstuk voor de vakken verzorging of biologie.

Studiekeuze

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

MBO:
 Voedingsspecialist
 Sport & Voeding

HBO:
 Voeding & Diëtik
 Scheikunde

WO:
 Voedingstechnologie
 Voeding & Gezondheid

in de klas

Samengevat

Chocola is voor veel mensen een guilty pleasure. Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat chocolade goed is voor hart en bloedvaten. Marlijn en Ersin zoeken uit hoeveel chocola je mag eten om gezonder te worden en geen overgewicht te krijgen.

Kijkvragen

- 1 In welk opzicht is chocolade gezond?
- 2 Welke stoffen zitten er in cacao die gezond zijn?
- 3 Wat doen deze stoffen in de bloedvaten?
- 4 Wat zorgt er volgens de arts voor dat mensen blij worden van het eten van chocola?
- 5 Wat zit er behalve cacao meestal nog meer in chocola?
- 6 Hoeveel gram calorieën krijgen we gemiddeld per dag te veel binnen?
- 7 Waardoor worden mensen vaak in de loop van de tijd steeds dikker?
- 8 Wat adviseert de voedingsdeskundige over twee stukjes chocola per dag eten?



Verdiepingsvragen

- 1 Eet je vaak chocola? Zo ja, heb je het gevoel dat het je gelukkig maakt? En heb je het gevoel dat het je gezond maakt? Wat is het verschil tussen je gezond voelen en je gelukkig voelen?
- 2 Wat zou je anderen adviseren over hoeveel chocola ze het best kunnen eten?
- 3 Welke chocola is gezonder, puur of melkchocola? Waarom?