

## De 5 smaken van Joël in de klas

Zoet

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

### Samengevat

Zoet is een smaak waarvan bijna iedereen houdt. Ons lichaam vraagt om suiker omdat het brandstof geeft aan ons lichaam. Maar te veel suiker eten, leidt tot overgewicht en diabetes. Daarom worden er alternatieven voor suiker gezocht. Maar laat ons lichaam zich wel foppen?

### Vakgebied

Gezondheid & Voeding

### Kernbegrippen

Suiker, voeding, gezondheid

### Kerdoelen

Deze video sluit aan bij het volgende kerndoel:

Mens en natuur : 34.

Nederlands: 4.

### Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie 'De 5 smaken van Joël in de klas'. Op Schooltv.nl vind je meer video's uit deze serie, zoals: zout, bitter, zuur en umami.

### Antwoorden

**1 A** In de 18<sup>e</sup> eeuw. **B** Uit India **C** Door de suikerrietstengels te persen en het sap te koken

**2 A** Watermeloen **B** Omdat suiker brandstof is voor ons lichaam **C** Suikerriet, suikerbiet, fruit en honing

**3 A** Overgewicht (obesitas) en diabetes **B** zoetstoffen **C** Suiker is meer belonend **D** Omdat er in suiker calorieën zitten

**4 A** Eigen antwoord **B** Om de smaak minder zuur te maken **C** Omdat het eten van suiker in onze genen zit

**5** Eigen antwoord

## in de klas

### Kijkvragen

#### 1 De herkomst van suiker

- A Wanneer deed suiker zijn intrede in Europa?
- B Uit welk land komt suikerriet oorspronkelijk?
- C Hoe wordt er van suikerriet suiker gemaakt?



#### 2 De smaak van suiker

- A Met welke vrucht vergelijkt Joël de smaak van suikerriet?
- B Waarom houdt eigenlijk iedereen van zoet?
- C Welke natuurlijke producten worden er genoemd waaruit je suiker kunt halen?

#### 3 De schaduwkant van suiker

- A Welke ziektes kun je krijgen als je te veel suiker eet?
- B Wat is een alternatief voor suiker?
- C Joël test in een MRI wat een grotere beloning is voor je hersenen, suiker of zoetstof. Wat was de uitkomst?
- D Hoe komt dit?

#### 4 Verborgene suikers

- A Noem 5 producten waar suikers aan zijn toegevoegd
- B Waarom wordt er aan ketchup suiker toegevoegd?
- C Waarom is het zo moeilijk om helemaal geen suiker te eten?

#### 5 Verdiepingsvraag

Welke producten met suiker heb je vandaag gegeten? Vind je zelf dat je veel suiker eet? Zijn er alternatieven voor de producten die je eet?

## De 5 smaken van Joël in de klas

Zoet

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

### Samengevat

Zoet is een smaak waarvan bijna iedereen houdt. Ons lichaam vraagt om suiker omdat het brandstof geeft aan ons lichaam. Maar te veel suiker eten, leidt tot overgewicht en diabetes. Daarom worden er alternatieven voor suiker gezocht. Maar laat ons lichaam zich wel foppen?

### Vakgebied

Gezondheid & Voeding

### Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie 'titel programma in de klas'. Op Schooltv.nl vind je meer video's uit deze serie, zoals: 'titel'.

### Profielwerkstuk

Vind je dit een interessant onderwerp en wil je dit gebruiken voor je profielwerkstuk?  
 Het thema 'voeding en smaak' is te gebruiken als onderwerp voor je profielwerkstuk voor de vakken Biologie en Sport & Gezondheid.

### Studiekeuze

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

MBO:  
 Voedingsspecialist  
 Sport & Voeding

HBO:  
 Voeding & Diëtik  
 Voeding & Technologie

WO:  
 Voedingstechnologie  
 Voeding & Gezondheid

## in de klas

### Kijkvragen

#### 1 De herkomst van suiker

- A Wanneer deed suiker zijn intrede in Europa?
- B Uit welk land komt suikerriet oorspronkelijk?
- C Hoe wordt er van suikerriet suiker gemaakt?



#### 2 De smaak van suiker

- A Met welke vrucht vergelijkt Joël de smaak van suikerriet?
- B Waarom houdt eigenlijk iedereen van zoet?
- C Welke natuurlijke producten worden er genoemd waaruit je suiker kunt halen?

#### 3 De schaduwkant van suiker

- A Welke ziektes kun je krijgen als je te veel suiker eet?
- B Wat is een alternatief voor suiker?
- C Joël test in een MRI wat een grotere beloning is voor je hersenen, suiker of zoetstof. Wat was de uitkomst?
- D Hoe komt dit?

#### 4 Verborgene suikers

- A Noem 5 producten waar suikers aan zijn toegevoegd
- B Waarom wordt er aan ketchup suiker toegevoegd?
- C Waarom is het zo moeilijk om helemaal geen suiker te eten?

#### 5 Verdiepingsvraag

Welke producten met suiker heb je vandaag gegeten? Vind je zelf dat je veel suiker eet? Zijn er alternatieven voor de producten die je eet?