

Samenvatting natuur blok 5: Eten kiezen

Hoe weet je wat je eet?

Je weet wat je eet door het te proeven, te ruiken, te voelen of goed te kijken. Als je iets eet geven de verschillende **zintuigen** je verschillende informatie over het eten. Zo weet je al een hoop over het eten voordat je het in je mond stopt!

- Je **ogen** laten je zien wat je eet en hoe het eruit ziet: lekker vers of niet zo smakelijk. Maar ook zonder ogen kom je een heel eind.
- Met je **neus** kun je ruiken. De geur van voedsel vertelt je iets over de smaak en of het nog goed is.
- Door met je **mond** te proeven weet of iets lekker is, welke smaak iets heeft (zoet, zuur, zout, bitter), maar ook of iets warm of koud is en hoe het voelt.

Je **hersenen** doen ook mee. Ze krijgen prikkels van de zintuigen (ogen, neus, mond) en bepalen of het eten lekker is, nog goed is, of je het eerder hebt gegeten.

Tussendoortjes: gezond of ongezond?

Het ene tussendoortje is gezonder dan het andere. Sommige mag je best vaak eten: die zijn **gezond**. Er zijn ook tussendoortjes die je niet vaak moet eten. Omdat er bijvoorbeeld veel **suiker, zout of vet** in zit.

- **Zoete** tussendoortjes zijn slecht voor je gebit. De suiker wordt door bacteriën veranderd in zuur. Dit zuur tast je tanden aan. Ook kun je van het eten van veel suiker suikerziekte (of diabetes) krijgen. Tussendoortjes waar veel suiker in zit zijn bijvoorbeeld: frisdranken (cola, sinas, sappen), chocola, snoep.
- Teveel **zout** is slecht voor je nieren. Tussendoortjes waar veel zout in zit: worst, pizza, chips.
- Van veel **vette** tussendoortjes kun je dik worden en het is slecht voor je bloedvaten en je hart. Tussendoortjes waar veel vet in zit: vlees, kaas, frituur, chips, koek, gebak.



Er zijn ook goede vetten, die je lichaam nodig heeft. Je noemt dit **onverzadigde vetten**. Die zitten bijvoorbeeld in vis en noten. Andere **gezonde tussendoortjes** zijn bijvoorbeeld: fruit, rauwkost, rijstwafels, kwark, yoghurt, ontbijtkoek.



Vaak doen **verpakkingen** van producten net of hun product erg gezond is. Ze willen je zo verleiden om het te kopen. Kijk dan bij de ingrediënten of er veel suiker, zout en vet in zit.

WAT IS HET MEEST MISLEIDENDE PRODUCT VAN 2017?

DE GENOMINEERDEN ZIJN BEKEND!
★ GOUDEN WINDEI 2017 ★

STEM NU >
foodwatch®

Waarom kies je voor een bepaald tussendoortje?

Een tussendoortje kies je niet alleen omdat je het gezond of lekker vindt. Het is ook belangrijk dat je genoeg geld hebt voor het tussendoortje. Soms staat de **prijs** erop, maar vaak niet. De prijs vind je dan op het schap in de winkel.

Zelf een tussendoortje maken kost **tijd**. Denk maar eens aan het bakken van een taart.

Je kunt ook kiezen voor een tussendoortje omdat je ergens **bij wilt horen**. Zo kun je cola willen drinken in plaats van ranja, omdat je dat stoerder lijkt. Of alleen bepaalde merken chips of frisdrank willen drinken, omdat veel mensen om je heen dat doen.

