

1.1 Energieleverende stoffen

Om te bewegen en fit te blijven heeft ons lichaam energie nodig. Door brandstoffen in ons lichaam te verbranden, ontstaat deze energie.

Op een voedingsetiket kun je aflezen hoeveel energie er in 100 ml of 100 g van dit voedingsmiddel steekt.

De voedselinspectie verplicht de fabrikanten om dit op elk voedingsmiddel te vermelden.

Wat vermeldt het etiket?

De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in KJ (kilojoule) eventueel aangevuld met de vroegere eenheid Kcal (Kilocalorie). (1 cal \approx 4.2 joule)

De hoeveelheid eiwit in g (gram) per 100 ml of 100 gram.

De hoeveelheid koolhydraten in g (gram) per 100 ml of 100 gram.

De hoeveelheid vetten in g (gram) per 100 ml of 100 gram.

Opdracht 2

Accentueer op onderstaande etiketten de hoeveelheid energie in het rood, de eiwitten in het groen, koolhydraten in het blauw en de vetten in het geel.

36 beschuiten Zonder toegevoegd zout en rijk aan vezels.	Gemiddelde voedingswaarde Valeur nutritive moyenne Mittlerer Nährwert	Per 100 g Par 100 g Pro 100 g
Ingrediënten • Tarwebloem, tarwekiem, tarwegluten, gist, moutmeel.	Energie • Brennwert kcal	357
		1512
	Eiwitten • Protéines • Eiweiß	15,0 g
	Koolhydraten • Glucides • Kohlenhydrate	68,5 g
	- waarvan suikers • dont sucres • davon Zucker	5,0 g
	Vetstoffen • Lipides • Fett	2,5 g
	- waarvan verzadigde vetzuren • dont acides gras saturés • davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Bevat: gluten. Gemaakt in een bedrijf waar ook hazelnoten, melk, eieren en soja worden verwerkt.	Voedingsvezels • Fibres alimentaires • Ballaststoffe	8,0 g
Voor warmte en vocht	Natrium • Sodium • Natrium	0,02 g