



What About Food

Hoeveel suiker zit er in mijn tussendoortje?

Gezond eten,
beter leren en presteren!

Koolhydraten en suikers



- Koolhydraten zijn lange ketens

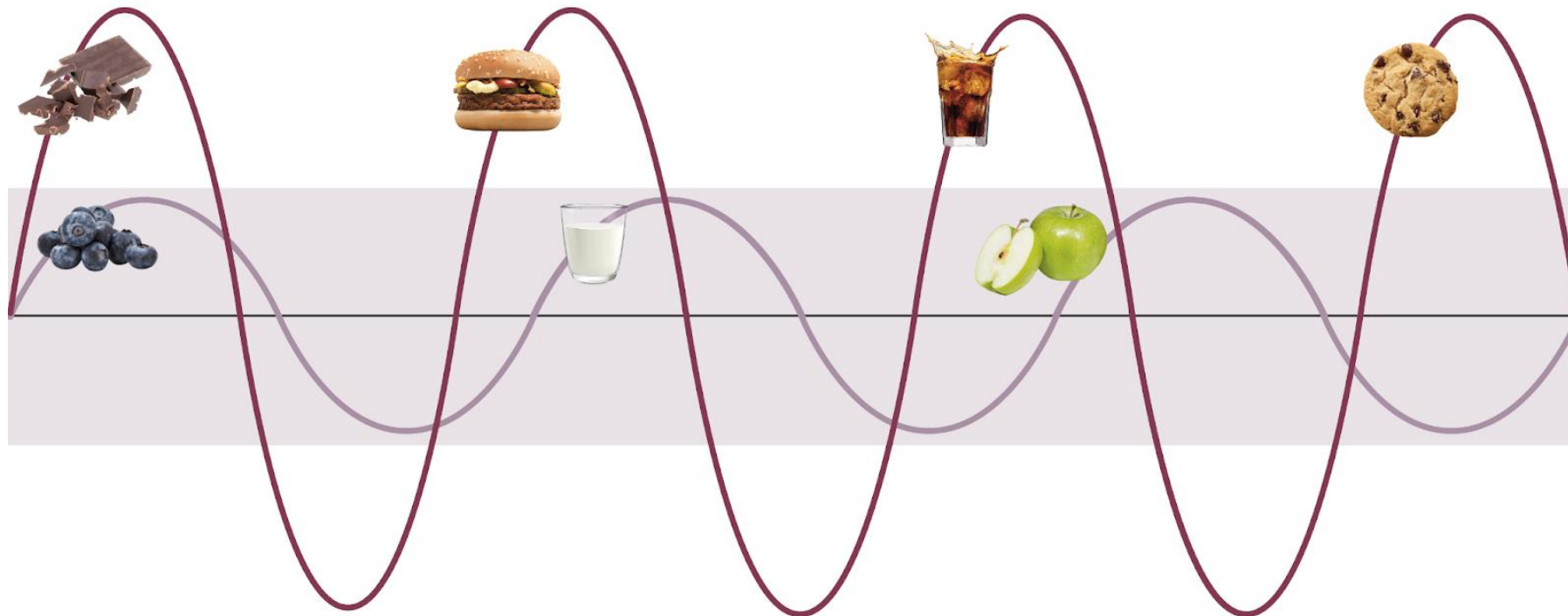


- Suikers zijn korte ketens (1 of 2 moleculen)



Alle suikers zijn koolhydraten, maar niet alle koolhydraten zijn suikers

Wat doet suiker?



Bloedsuiker
als je iets eet/drinkt met
een hoog suikergehalte

Bloedsuiker
tijdens Slinec.

Ideale
bloedsuikerspiegel

Hoeveel suiker op een dag?



- Richtlijn = niet meer dan 25 gram suiker per dag
- 1 suikerklontje = 4 gram
- $25/4 = 6,25$ suikerklontjes per dag
- 1 blikje cola = 35 gram suiker (9 suikerklontjes)



Waarom willen we zo graag suiker?



- Het stimuleert het plezier- en beloningssysteem in de hersenen
- Dopamine
- Gewenning in de hersenen



Voorbeeldberekening



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie:	180kJ/ 42kcal
Vetten	0g
Waarvan verzadigd	0g
Koolhydraten	10.6g
<u>Waarvan suikers</u>	10.6g
Eiwitten	0g
Zout	0g

*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ/2000kcal).

- Er zit 10,6 gram suiker in 100 ml cola
- 1 blikje cola is 330 ml
- $3,3$ (1 portie) \times 10,6 gram suiker = 35 gram suiker
- $35 / 4$ gram (1 suikerklontje) = 9 suikerklontjes

Voorbeeldberekening



Voedingswaarden

	Per 100g
Energie:	180kJ/
	42kcal
Vetten	0g
Waarvan verzadigd	0g
Koolhydraten	10.6g
<u>Waarvan suikers</u>	10.6g
Eiwitten	0g
Zout	0g

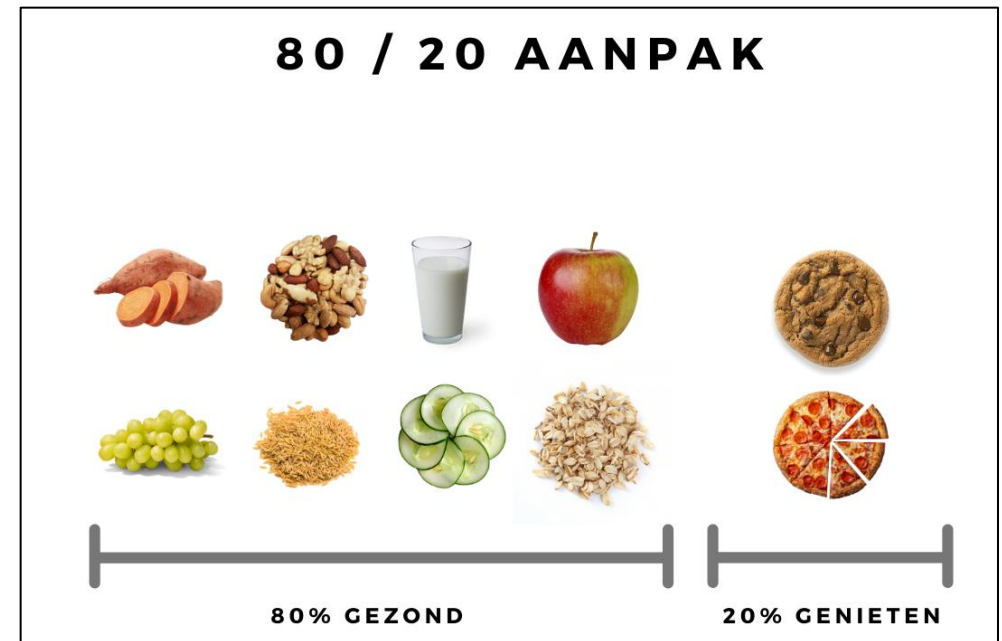
*Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ/2000kcal).

- Er zit 10,6 gram suiker in 100 ml cola
- 1 blikje cola is 330 ml
- $10,6 \text{ (g)} / 100 \text{ (ml)} = 0,106 \text{ g suiker per ml}$
- $330 \text{ ml} \times 0,106 \text{ (g)} = 35 \text{ gram suiker}$
- $35 / 4 \text{ gram (1 suikerklontje)} = 9 \text{ suikerklontjes}$

Balans!



- Heb je toch zin in dat lekkere tussendoortje? Geen paniek, dat mag!
- Bewust
- Balans



Inspiratie gezonde tussendoortjes



- Fruit of groente
- Volkoren cracker met gekookt ei / hummus / vis / avocado
- Schaaltje yoghurt of kwark
- Fruitwater of smaakwater (bv. komkommer + munt)
- Gekookt ei
- Handje ongezouten noten of pinda's
- Zelfgebakken snack (Mauslirepen/bananenpannenkoekjes)

Inspiratie gezonde tussendoortjes



Tijdens je examen



- Fruit en een belegd volkorenbroodje meenemen
 - Verpak het in iets dat niet ritselt of kraakt
- Drink voldoende! Vergeet je flesje water niet

