

## 2 Zout in voeding

Soms heb je gewoon trek in iets hartigs. Niet zo gek, want zout heb je nodig. Zout regelt de hoeveelheid vocht in je lichaam. Maar je krijgt al snel meer zout binnen dan je nodig hebt.

Zout wordt aan veel voedingsmiddelen toegevoegd. Het verbetert de smaak van voedingsmiddelen. In afbeelding 77 staat van enkele voedingsmiddelen hoeveel zout ze bevatten.

Het Voedingscentrum waarschuwt voor te veel zout eten. Dit verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Voor iedereen is minder zout eten gezonder. Hoeveel zout een voedingsmiddel bevat, kun je lezen op het etiket.

▼ **Afb. 77** Voedingsmiddelen met veel zout.



1 Kant-en-klaarmaaltijd: in de meeste kant-en-klaarmaaltijden zit veel zout. Soms bevat één maaltijd al 3 g zout.



2 Pizza: een gewone pizza met tomaat en kaas bevat vaak al 6 g zout.



3 Snacks: chips, (gezouten) pinda's en borrelnootjes bevatten veel zout. Een portie borrelnootjes bevat 2,5 g zout.



4 Kaas: hoe ouder de kaas, hoe meer zout erin zit. In één plakje belegde kaas zit al 0,5 g zout.

### opdracht 1

Beantwoord de volgende vragen.

1 Tot welke groep voedingsstoffen behoort zout?

*Mineralen.*

2 Zout wordt toegevoegd voor de smaak.

Om welke andere reden voegen fabrikanten zout toe aan voedingsmiddelen?

*Als conserveermiddel (om de houdbaarheid te vergroten).*

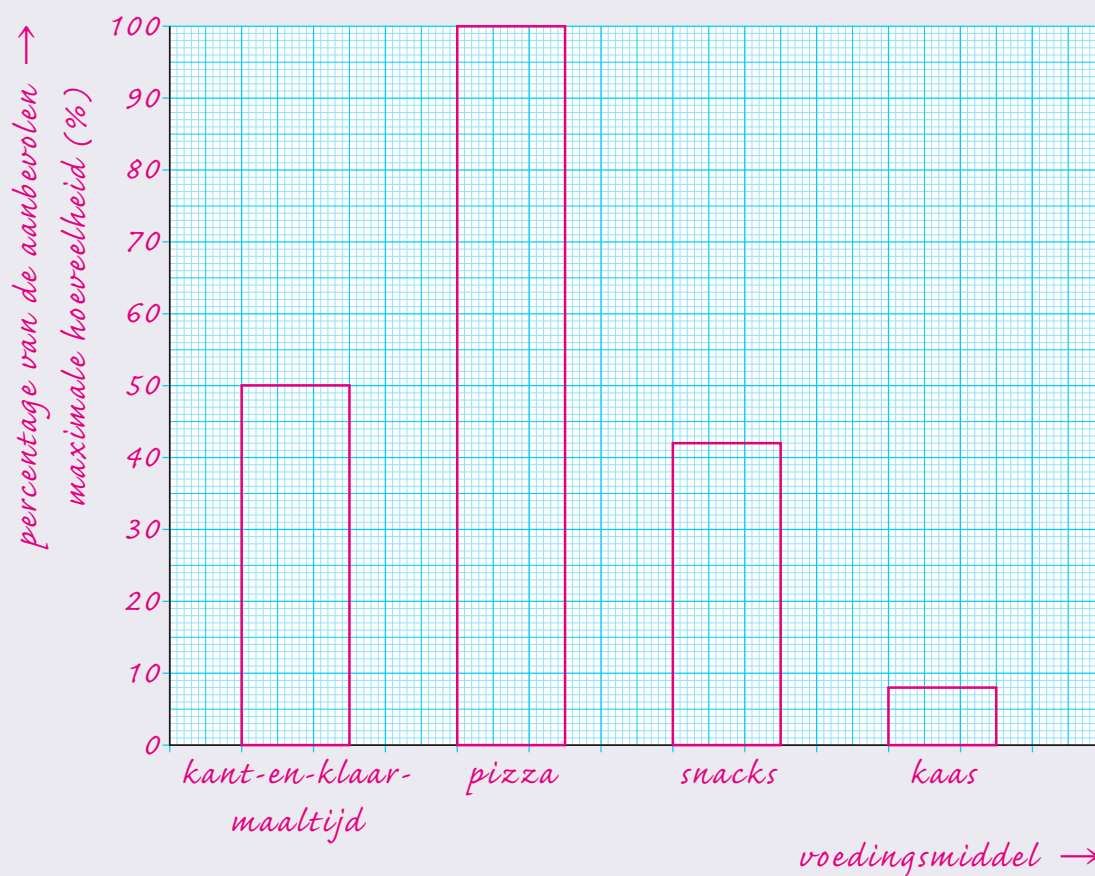
3 Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 6 g zout per dag te eten. Dit noem je de aanbevolen maximale hoeveelheid.

Schrijf in de tabel voor elk voedingsmiddel op hoeveel zout een portie bevat. Bereken ook voor elk voedingsmiddel om hoeveel procent van de aanbevolen maximale hoeveelheid zout het gaat. Maak hierbij gebruik van afbeelding 77. Voor de kant-en-klaarmaaltijd is de tabel al ingevuld.

Voedingsmiddel	Energie per 100 g (kcal)	Gewicht van één portie (g)	Hoeveelheid zout in één portie (g)	Percentage van de aanbevolen maximale hoeveelheid (%)
Kant-en-klaarmaaltijd	160	450	3	50
Pizza	245	350	6	100
Snacks	440	100	2,5	42
Kaas	300	25	0,5	8

- 4 Maak op het grafiekpapier van afbeelding 78 een staafdiagram van deze gegevens.

▼ Afb. 78



- 5 Past een pizza in een gezond voedingspatroon? Leg je antwoord uit aan de hand van het staafdiagram.

*Nee, alleen al met pizza krijg je de aanbevolen maximale hoeveelheid zout (6 g) binnen. Daarnaast krijg je ook nog zout binnen met de rest van je voeding.*

- 6 Welke hoofdmaaltijd bevat de meeste energie per portie: de kant-en-klaarmaaltijd of de pizza? Leg je antwoord uit met een berekening.

*Een pizza bevat de meeste energie per portie. Een pizza bevat  $245 / 100 = 2,45$  kcal per gram. Een portie bevat  $350 \times 2,45 = 857,5$  kcal. Een kant-en-klaarmaaltijd bevat  $160 / 100 = 1,6$  kcal per gram. Een portie bevat  $450 \times 1,6 = 720$  kcal.*