

# KIDS PROEF

Lespakket over verantwoorde voeding voor  
mens, dier en milieu.

Achtergrondinformatie

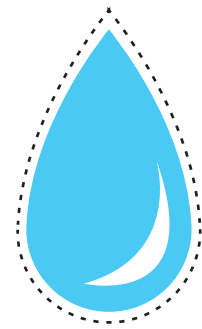
Groep 7 & 8



# Les 1a - Voeding

## Water

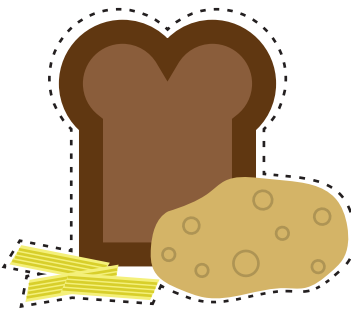
Water is een vloeibare stof die geschikt is voor consumptie. Het bestaat uit twee watersotofatomen en een zuurstof atoom. Deze samenstelling komt ook wel in gasvorm (stoom) of in vaste vorm (ijs) voor. Vocht in je lichaam zorgt voor het opnemen van voedingsstoffen, het transporteren van voedingsstoffen en afvalstoffen in het lichaam en het regelen van de lichaamstemperatuur. Best belangrijk dus! Daarom is het van belang om iedere dag 1,5 tot 2 liter water te drinken. Je lichaam bestaat namelijk voor ongeveer 60% uit water, maar het lichaam scheidt water uit via de longen door uit te ademen, via urine en ontlasting en door te zweten.



## Koolhydraten

Koolhydraten vormen een belangrijke energiebron voor het lichaam (4 kcal/1 gram).

Koolhydraten zijn makkelijk af te breken in de darm tot monosachariden en vormen zo een makkelijke energie bron. Koolhydraten zijn onder andere in de vorm van suikers, vezels en zetmelen te vinden in voedingsmiddelen. Voorbeelden van suikers zijn: lactose (melksuiker), dextrose (druivensuiker) en fructose (vruchtensuiker). In groenten en fruit zitten veel vezels. Vezels zijn niet verteerbare koolhydraten die een belangrijke werking hebben voor de functie van de darmen, waardoor ze bijdragen aan een verbeterde stoelgang. Het is daarbij van belang dat er veel water wordt gedronken, anders kunnen de vezels juist tot verstopping leiden. Voorbeelden van zetmeelrijke producten zijn: aardappelen, pasta, linzen en kikkererwten.

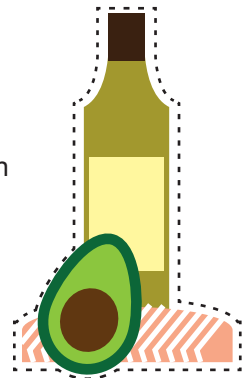


## Vetten

Vetten geven de hoogste calorische waarde per gram binnen de vier hoofdbestanddelen van voedingsmiddelen (9 kcal/1 gram). Vetten hebben een hoge verzadigingswaarde, waardoor je het gevoel hebt langer vol te zitten. Ook beschermen vetten de organen en de vetten zorgen ervoor dat de in vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) door het lichaam opgenomen kunnen worden. Er zijn verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn de vetten die ongezond zijn, denk daarom aan de V van verkeerde vetten. Onverzadigde vetten zijn juist wel gezond, dit kan je onthouden door de O van Okee. Verzadigde vetten komen voornamelijk voor in dierlijke producten. Denk hierbij aan kaas-, vlees- en zuivelproducten.

Verzadigde vetten komen ook voor in cacaoboter, palmolie en kokosvet. Verzadigde vetten zijn herkenbaar doordat het vaak om harde vetten gaat. Ze zorgen voor een stijging van het cholesterolgehalte in het lichaam. Dit kan leiden tot hart- en vaatziekten, doordat de bloedvaten dichtslibben.

Onverzadigde vetten zijn de herkennen aan de vloeibare vorm waarin ze zich bevinden. Voorbeelden van onverzadigde vetten zijn vis, noten en avocado's. Onverzadigde vetten zorgen juist voor een verlaging van het cholesterolgehalte in het bloed, waardoor de kans op hart- en vaatziekten wordt verlaagd.



## Eiwitten

Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, leveren calorieën (4 kcal/1 gram) en bestaan uit aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen lichaamseiwitten in het menselijk lichaam. Eiwitten komen in zowel dierlijke als plantaardige producten voor. Vlees bestaat voor ongeveer 20 – 30% uit eiwitten. Van alle plantaardige producten bevatten de bonen het hoogste percentage aan eiwitten. Sojabonen bevatten maar liefst 37% eiwit en worden hierdoor vaak als vleesvervangers gebruikt.

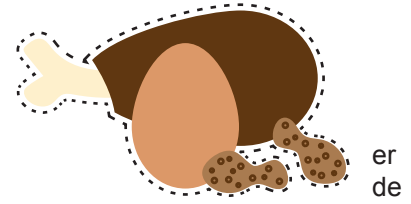
Sommig mensen kiezen er voor om geen vlees te eten. Hierbij is het van belang dat zij eiwithoudende producten blijven eten. Plantaardige eiwitten zijn vaak van mindere kwaliteit dan dierlijke eiwitten. Eiwitkwaliteit heeft te maken met hoeveel essentiële aminozuren er in een product zitten en wat de verteerbaarheid is van deze eiwitten. Hoe meer essentiële aminozuren er in een product zitten en des te beter het eiwit verteerd kan worden, hoe betere kwaliteit van het eiwit. Hierdoor moet een vegetariër (eet

geen vlees) of veganist (eet helemaal geen dierlijke producten) meer plantaardige eiwitten eten om aan de lichamelijke behoefte te kunnen voldoen.

## Les 1b - Biologisch

### Biologisch

Bij het maken van biologisch eten wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met het milieu, de dieren en mensen. In specifieke regelgeving staat vast waaraan een product moet voldoen om biologisch genoemd te mogen worden. Het instituut Skal controleert of deze regels worden nageleefd. biologische landbouw heeft over het algemeen vier kernwaarden, dit zijn gezondheid, ecologie, billijkheid en zorg. Met gezondheid wordt er bedoeld dat mensen, dieren planten en de bodem en de planeet zo gezond mogelijk worden gehouden en dat deze elkaar ook versterken.



**BIOLOGISCH?!**

Bij ecologie en bij de zorg wordt bedoeld dat biologische landbouw werkt met natuurlijke ecologische systemen en kringlopen. Zo gebruiken biologische boeren nauwelijks tot geen chemische of synthetische bestrijdingsmiddelen. Voor de bestrijding van schimmels en schadelijke insecten maken de



boeren gebruik van natuurlijke vijanden, zoals vogels. Deze vogels eten de insecten op en beschadigen niet het gewas. Biologische boeren maken geen gebruik van kunstmest, maar van gewone mest. Vaak is deze mest afkomstig van hetzelfde boerenbedrijf (bijvoorbeeld van de koeien).

Bij het billijke en gezondheid aspect wordt bedoeld dat boeren rekening houden met het dieren welzijn. Zo kan een varken vrij door de modder rollen, loopt een koe buiten in de wei en kunnen de kippen buiten rondscharrelen. Ook blijven de krulstaartjes en slagstanden van de varkens intact en mogen de kippen hun snavel behouden. Er worden geen preventieve medicijnen of groeihormonen toegediend bij de dieren en zijn ze minder vatbaar voor ziekten, doordat ze de ruimte krijgen.

### Biologisch en gezondheid

Biologische voeding komt in alle soorten en maten. Zo hoeft biologische voeding niet per definitie gezonder te zijn, dan niet-biologische producten. Wel bevatten biologische over het algemeen minder resten van bestrijdingsmiddelen. Ook bevatten biologische producten hogere gehalten aan vitamine C, mineralen en bioactieve stoffen. Biologisch eten heeft dus niet altijd te maken met gezonder eten. Maar heeft vooral de belangen van dierenwelzijn, milieu, klimaat en natuur. .

### Biologische merken

Het kan voorkomen dat niet alle producten van een merk biologisch zijn. Het is belangrijk om het betreffende product te controleren op keurmerken om zeker te weten dat het product biologisch is. Merken waarvan producten (hoofdzakelijk) biologisch zijn, zijn onder andere: Smaakt, Bio+, Zonnatura, BioToday, AH Biologisch, Leev, Lucy en Raw organic food. Vaak is er in iedere supermarkt een schap waarin alle producten biologisch zijn.

### Biologische keurmerken

#### Het EU bio blad keurmerk

Het is verplicht volgens de wet om het EU bio blad keurmerk op levensmiddelenverpakkingen van biologische producten af te beelden. dit keurmerk is in heel Europa erkend. Om dit keurmerk te verdienen moet een bedrijf aan de SKAL richtlijnen te voldoen. keurmerk is in is in heel Europa erkend. Om



is  
dit

Meer informatie over biologische voeding kun je nalezen op:  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

keurmerk te verdienen moet een bedrijf aan de SKAL richtlijnen te voldoen.

### **Numer certificeerder**

SKAL is de onafhankelijke organisatie die in Nederland toezicht houdt op het nakomen van de biologische richtlijnen. Op ieder verpakt biologisch product vind je een code die staat voor de controle- en certificeringsorganisatie die dat product heeft goedgekeurd. Zo voert SKAL de code NL-bio-01. Deze code vind je vlak bij het Europese bio blad keurmerk.

### **SKAL nummer**

Elk gecertificeerd bedrijf krijgt van SKAL een uniek nummer. In Nederland noemen we dit vaak een SKAL nummer. Dit nummer staat vaak ook vermeld op de verpakking van een product. De naam van de fabrikant staat altijd op de verpakking, dit is verplicht. Op internet is terug te vinden welk bedrijf bij het SKAL nummer hoort.

## **Les 2 - Suikervrij**



### **Geraffineerde suiker?**

Geraffineerde suiker is suiker dat bewerkt is. Ongeraffineerde suiker is suiker in zijn natuurlijke vorm, bijvoorbeeld uit suikerbiet of suikerriet. Geraffineerde suiker wordt schoongemaakt om tot witte suiker te komen. Witte suiker heeft een vrij neutrale smaak en blijft lang houdbaar. Door de suiker te raffineren (te bewerken), verdwijnen stoffen uit de suiker die je lichaam nodig heeft om deze suiker goed te kunnen verwerken. Geraffineerde suiker kunt u terugvinden in de supermarkt in de vorm van kristalsuiker, rietsuiker, basterdsuiker en poedersuiker. De manier waarop de suiker bewerkt is, kunt u vinden op de volgende pagina.

### **Waarom past te veel geraffineerde suiker niet in een verantwoorde levensstijl?**

Suiker kan bijdragen aan de ontwikkeling van obesitas en diabetes. Daarnaast kan men erg vermoeid raken na het eten van suikervrije producten, doordat de bloedsuikerspiegel van heel hoog naar heel laag gaat. Het is van belang om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden, zodat je minder trek krijgt in (vaak ongezonde) snacks. Er zijn heel veel gezonde alternatieven om toegevoegde geraffineerde suikers links te laten leggen, dus waarom zou je daar niet voor kiezen?

### **Minder toegevoegde geraffineerde suiker binnen krijgen**

Op etiketten van levensmiddelen is te lezen hoeveel suikers dit product bevat. Dit kun je aflezen in de voedingswaardetabel. Ook in de ingrediëntenlijst is te zien of het product toegevoegde geraffineerde suikers bevat. Voor ingrediëntenlijsten geldt altijd: de volgorde van de lijst is afhankelijk van de hoeveelheid van een ingrediënt dat in een product zit (in aflopende volgorde). Zodra er als tweede ingrediënt aardbeien (50%) op een product staat en suiker staat op de eerste plaats, dan bevat dit product meer dan 50% aan suiker.

Je kunt er voor kiezen om geen suiker in uw koffie of thee te doen, dit scheelt toch weer gemiddeld 20 kcal per suikerklontje. Hoge kwaliteit koffie of thee heeft vaak geen suiker nodig om als aangenaam ervaren te worden. Je kunt er ook voor kiezen om thee met gedroogd fruit in huis te halen.

Als je gek bent op fruitsapjes, kun je er ook voor kiezen om deze te vervangen door groente-/fruitsmoothies. Voor te mixen in plaats van te persen, krijg je ook de goede vezels binnen. In groente-/fruitsmoothies is er maar een klein deel fruit nodig, omdat een klein beetje fruit al de bittere smaken van groente kan maskeren. Zo krijgt ook nog eens extra groente binnen.



je

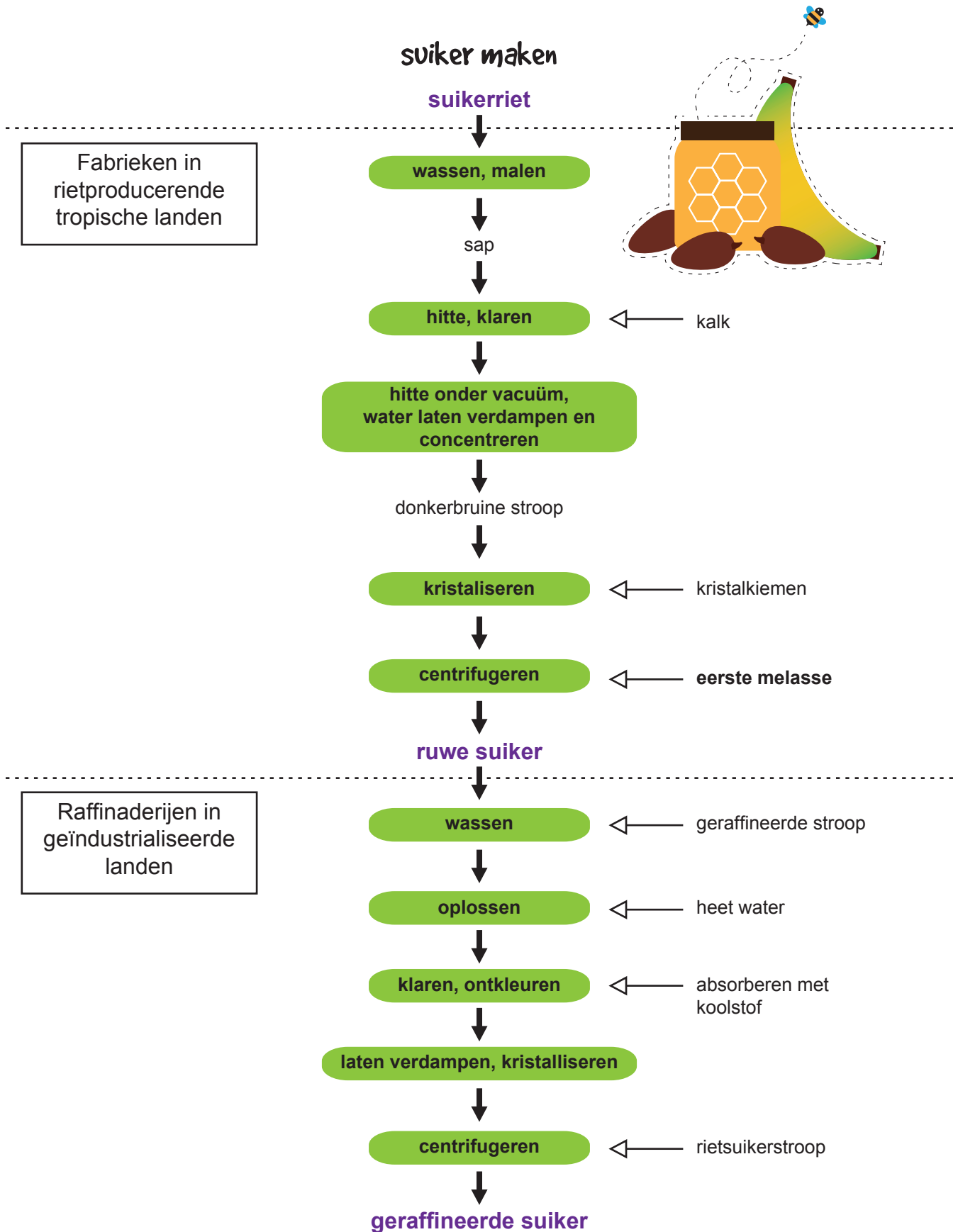
### **Alternatieven voor producten met toegevoegde geraf-**

#### **fineerde suiker**

Er zijn diverse natuurlijke geraffineerde suikervervangers., Denk bijvoorbeeld aan: dadels, honing, ahorn-/ maple syrup, kokosbloesemsuiker en palmsuiker. Ook kun je gedroogd fruit eten of gebruiken om een gebakje of cake zoeter te maken. Er kan ook worden gekozen om een stukje fruit (banaan, appel, kiwi etc.)

# Les 2 - Suikervrij

## Geraffineerde suiker - schematisch



## Jam Van rood fruit

In de jampotten die je in de winkel koopt, zit minimaal 60% suiker! Deze jam is ook super lekker, maar zonder de hulp van suiker. Lekker en gezond smullen dus! Deze jam kun je maken met frambozen, kersen, bramen of een combinatie hiervan.

### Nodig

- Steelpan
- Garde
- Jampotje

### Ingrediënten

- 150 gram frambozen/kersen/bramen
- 20 gram chiazaad
- Mespuntje zout
- agavesiroop, honing,

### Bereiding

1. Neem 150 gram fruit en doe die in een steelpannetje.
2. Schep hier 2 eetlepels water bij en breng dit aan de kook.
3. Roer met een garde het fruit goed los.
4. Voeg de chiazaden en zout toe en roer deze stevig door het fruit.
5. Zet het vuur onder de pan uit.
6. Gebruik een zoetmiddel dat je zelf lekker vindt (agavesiroop of honing) en maak de jam wat zoeter.
7. Giet kokend water in een schoon en vetvrij potje, droog het potje af en giet de nog warme suikervrije jam in het potje.
8. Doe de deksel er op, zet de pot op zijn kop en laat buiten de koelkast afkoelen.
9. Zet de jam in de koelkast, zodra deze is afgekoeld.
10. Als de suikervrije jam afgekoeld is kun je hem in de koelkast een week bewaren.



## Vruchtenijs

Dit recept is supermakkelijk en supersnel in elkaar gezet! Met maar drie ingrediënten tover jij je favoriete fruit in een heerlijk ijsje!

### Nodig

- Blender
- Vriezer

### Ingrediënten

- 1 banaan
- 2 eetlepels (soja/amandel)melk
- Een handje fruit naar keuze

### Bereidingswijze

1. Doe je ingrediënten in een blender en mix het.
2. Schraap tussendoor de restjes van de mixkom, zodat je al je ingrediënten helemaal gebruikt.
3. Schep het ijs in een kom en strooi er kokosnippers of nootjes over (mag wel, moet niet)

Tip: gebruik bevroren fruit uit de winkel of vries je fruit een dag van tevoren in. Dan hoef je niet te wachten om aan te kunnen vallen!



# Koekjes

Ideaal voor de zoete trek!

## Nodig

- Blender
- Bakpapier
- Oven

## Ingrediënten

- 1 rijpe banaan
- 50 gram havermout
- 50 gram amandelmeel
- 3 pitloze dadels, in stukjes
- 2 eetlepels kokos
- 1 eetlepel cacao nibs
- 1 theelepel baking soda

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bekleed een bakplaat of rooster met bakpapier.
3. Doe alle ingrediënten behalve de cacao nibs in de blender en laat de blender draaien tot er een mooi glad deeg ontstaat.
4. Schep dan de cacao nibs door het beslag heen
5. Maak balletjes van het deeg.
6. Druk de balletjes plat op het bakpapier.
7. Zorg ervoor dat de koekjes niet te dik zijn.
8. Bestrooi de koekjes met kokosrasp.
9. Doe de koekjes voor 20 minuten in de voorverwarmde oven.



# Supersnel chocofoetje

Heerlijk voor na het eten of als tussendoortje!

## Nodig

- Blender

## Ingrediënten

- 1 flinke avocado
- 1 rijpe banaan
- 3 el cacao poeder (zonder suiker)
- wat kokosmelk, om het iets smeuïger te maken
- honing
- voor de garnering: gehakte noten, rozijnen of geraspte kokos (mag wel, moet niet)

## Bereidingswijze

1. Doe de avocado, banaan en cacao poeder in een kom of blender en pureer.
2. Voeg kokosmelk toe, zodat de mousse een beetje smeuïg wordt.
3. Breng de mousse verder met honing op smaak

Tip: Lekker met eventueel met noten, rozijnen, geraspte kokos of chocoladeschaafsel



# Fruittaartjes

Makkelijke taartjes met jouw favoriete fruit!

## Nodig

- quiche vormpjes (tart tins)
- keukenmachine

## Ingrediënten

- 80 gram amandelen
- 1 eetlepel kokosvet
- 1 eetlepel honing
- bosbessen (of ander fruit, vers of diepvries)
- kokosrasp als garnering (optioneel)

## Bereidingswijze

1. Doe de amandelen, kokosvet en honing in de keukenmachine en mix dit tot het een plakkerig deeg is geworden.
2. Schep dit in twee vormpjes, je hoeft deze niet in te vetten
3. Druk het deeg plat met een theelepeltje.
4. Zet dit vervolgens voor 30-40 minuten in de koelkast
5. Haal het deeg uit de vormpjes
6. Vul ze vervolgens met de bosbessen of ander fruit en als garnering kun je er wat kokosrasp overheen doen.



# Tomatenketchup

Lekkere ketchup voor bij de patatjes!

## Nodig

- Oven
- Pan met dikke bodem
- Staafmixer
- Schone potten of fles

## Ingrediënten

- 1,5 kilo rijpe tomaten
- 2 rode uien
- 1 el olijfolie
- 3 eetlepels balsamico azijn
- 1 theelepel versgemalen, zwarte peper
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel kaneel
- 1 theelepel gemalen venkelzaad

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snij de tomaten in kwarten en verwijder het harde gedeelte.
3. Hak de uien in grove stukken.
4. Doe alles in een groot bakblik.
5. Olie, balsamico, peper en zout erbij.
6. Husselen, in de oven schuiven en 30 minuten laten roosteren.
7. Haal de tomaten uit de oven en hevel ze over naar een grote pan met dikke bodem.
8. Staafmixer erin en pureren tot een gladde saus.
9. Kaneel en gemalen venkelzaad erbij.
10. Op een laag vuurtje de boel rustig een uurtje laten pruttelen en indikken tot de saus de juiste dikte heeft en door kan gaan als ketchup.
11. Doe de ketchup in uitgekookte potten of een grote fles.

