Suiker, onverbloemd*

Informatiedossier voor leerkrachten secundair onderwijs als houvast voor lessen over suiker en gezondheid

* maar toch ook over bloemsuiker

gezonde school

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Inhoudstafel

1 Inleiding 3
- 1.1 Inhoud 3
- 1.2 Doelgroep 4
- 1.3 Tijdsbesteding 5
- 1.4 Aandachtspunten 6

2 Algemene informatie 8
- 2.1 Koolhysuikerariden? 8
  - *2.1.1 Hoe complex zijn suikers (niet)? 9*
  - *2.1.2 Koolhydraten in ons lichaam 13*
- 2.2 Dr. Suiker 16
- 2.3 De suikerbril 18
  - *2.3.1 Suiker proeven 18*
  - *2.3.2 Suiker zien 20*

3 Inspiratie 24
- 3.1 Suiker in de les 24
- 3.2 Ondersteunend materiaal & literatuur 30
- 3.3 Initiatieven & andere organisaties 31

4 Vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen 32
- 4.1 Mogelijke vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen secundair onderwijs 32
- 4.2 Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair onderwijs OV1-2 33
- 4.3 Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair onderwijs OV1-2-3 36

5 Bijlagen 39

Een uitgave van Vlaams Instituut Gezond Leven

Gerealiseerd door Uitgeverij Averbode en Vlaams Instituut Gezond Leven

Tekst: Hanne Vandenbroeck en Loes Neven

Eindredactie: Marie Verleije

Vormgeving: Circuze

© 2017, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved. Niets uit deze uitgave mag vereenvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

1 Inleiding

1.1 Inhoud

Suiker is een voedingsmiddel dat jarenlang onschuldig leek. Je zou zelfs kunnen zeggen dat het een goed imago had. Kinderen kregen als traktatie zoetigheid, fopspenen werden in honing gedoopt om het kind 'zoet' te houden, een koffie met twee klontjes suiker was doodnormaal. Jarenlang werd suiker verbonden met gelukkige kinderen, feestjes, lekker eten, genieten. En nu is dat in heel veel gevallen ook nog zo. Maar stilaan zijn er ook andere stemmen beginnen te klinken. Dat suiker niet goed is voor je tanden en dat het bijdraagt aan ongewenste kilo's wisten we al wel, maar de laatste tijd lijkt suiker dé grote vijand te zijn geworden. Niet enkel diabetici moeten opletten met suiker, maar ook gezonde mensen staan plots stil bij de suiker in hun koffie, hun frisdrankgebruik of het suikergehalte in ontbijtgranen. Er wordt zelfs beweerd dat je verslaafd kunt zijn aan suiker. Het is duidelijk dat er over het algemeen nog veel onwetendheid en verwarring is over suiker. Daardoor weten we niet altijd zeker hoe we ermee moeten omgaan: we proberen kinderen geen té ongezonde dingen te geven, kranten en tijdschriften staan vol met onderzoeken en gehypete alternatieven, bekende en minder bekende Vlamingen getuigen over hun suikerloos leven en er duiken steeds meer 'gezonde' vervangers voor suiker op. We worden om de oren geslagen met termen als 'glycemische index' en 'geraffineerde suikers', maar de boodschap erachter is vaak complex. Er is dus nood aan duidelijke en eenvoudige informatie zodat we betere keuzes kunnen maken wat onze voeding betreft. En waar beter te beginnen dan bij jongeren die al verstandig genoeg zijn om de theoretische achtergrond te kunnen begrijpen en die oud genoeg zijn om hun eigen (gezonde) keuzes te maken?

Het is duidelijk dat er over het algemeen nog veel onwetendheid en verwarring is over suiker.

Om te weten wat het probleem is met suiker en hoe we er het beste mee omgaan, moeten we eerst begrijpen waarover we spreken. Welke soorten suiker zijn er? Waar komen ze vandaan en wat gebeurt ermee? En wat zijn koolhydraten? Is dat een ander woord voor suiker of hoe zit dat precies? Dat leest u in het eerste hoofdstuk (2.1). In het tweede hoofdstuk (2.2) vindt u de effecten van suiker op de gezondheid. In het derde hoofdstuk (2.3) komt een meer praktische component aan bod: hoe weet u nu welke suikers in welke producten zitten? Wat betekenen al die cijfers en namen op verpakkingen? U vindt er ook aanbevelingen en adviezen in verband met de consumptie van suiker. Vervolgens vindt u ideeën over hoe u dit onderwerp kunt introduceren in uw lessen: interviews, zelf onderzoek doen, de 'suikerklontjestest' … Daarnaast vindt u aan het einde van dit dossier de mogelijke eindtermen en ontwikkelingsdoelen, alsook enkele erg handige bijlagen zodat u meteen met het dossier aan de slag kunt.[1]

1. De productie, marketing en meer technische kant van suiker komen niet of minder aan bod, maar aan het einde van het dossier vindt u daarover wel enkele weblinks met informatie en materiaal.

Dit dossier is bedoeld voor leerkrachten in het secundair onderwijs om hun een basis te geven voor een of meerdere lessen over suiker en de plaats ervan in (gezonde) voeding, met als uiteindelijke doel jongeren in het secundair te informeren.

1.2 Doelgroep

Dit dossier is bedoeld voor leerkrachten in het secundair onderwijs om hun een basis te geven voor een of meerdere lessen over suiker en de plaats ervan in (gezonde) voeding, met als uiteindelijke doel jongeren in het secundair te informeren en vaardigheden bij te brengen. Het heeft een theoretisch stuk, waar u als leerkracht het nodige uit opsteekt en waaruit u de informatie kunt halen die geschikt is voor uw doelgroep. Daarnaast bevat het dossier ook heel wat ideeën en werkwijzen om met dit onderwerp aan de slag te gaan. Het zijn zowel manieren om de theoretische informatie over te brengen naar de leerlingen, als manieren om met de verworven kennis aan de slag te gaan. De ideeën en werkwijzen zijn specifiek genoeg om ze zo over te nemen, maar ook open genoeg om zelf aanpassingen en uitwerkingen te maken. De ene klas is al theoretischer gericht dan de andere, de ene klas leert liever al doende en de andere liever luisterend, de ene school heeft meer mogelijkheden op een bepaald vlak dan de andere en ook leerkrachten pakken hun lessen graag op hun eigen manier aan. Daarom vindt u hier geen tot in detail uitgewerkte lessen, maar wel een hoop inspiratie.

U heeft geen voorkennis nodig en gebruikt enkel het materiaal dat u zelf kiest. Als basis wordt een (persoonlijk aan te passen) PowerPointpresentatie en enkele voorbeeldopdrachten aangeboden, maar verder bent u vrij in de uitwerking en maakt u de lessen zo eenvoudig of zo groots als u zelf wenst.

1.3 Tijdsbesteding

Dit dossier is erg waardevol en nuttig op zichzelf, maar kan ook perfect gekaderd worden in het uitgebreide thema gezonde voeding. Eén of enkele lessen kunnen jongeren leren wat ze moeten weten over suiker, maar in combinatie met de andere dossiers die door Vlaams Instituut Gezond Leven aangeboden worden, kunnen deze lessen een deel uitmaken van een gezondheidsweek, -maand of zelfs -jaar. Op die manier kunnen de verschillende vakgroepen, graden of de hele school samen aan het thema werken en worden de leerlingen (en leerkrachten) op een leuke manier bewust gemaakt van het belang van gezonde keuzes. Als zo'n groot project echter moeilijk te realiseren is, zijn individuele lessen door een gemotiveerde leerkracht nog steeds een erg goede optie. En misschien zet dat aan tot creatieve uitwerkingen of tot ongewone samenwerkingen: een leerkracht Nederlands en een leerkracht biologie die samen lesgeven over de verpakking van snoepgoed, bijvoorbeeld!

Er is geen juiste of foute manier om dit dossier in de praktijk om te zetten, zolang de informatie correct is en de leerlingen er iets van opsteken.

Er is geen juiste of foute manier om dit dossier in de praktijk om te zetten, zolang de informatie correct is en de leerlingen er iets van opsteken. En wees vooral niet bang om samen met de leerlingen te leren! Wel staan de lessen over suiker en eventuele themaperiodes bij voorkeur niet op zich, maar vormen ze een onderdeel van het voedingsbeleid op school. Zo wordt er naast (voedings)educatie in een voedingsbeleid ook gewerkt aan omgevingsinterventies (zoals de uitbouw van een evenwichtig aanbod van dranken en tussendoortjes op school), afspraken (zoals welke dranken en tussendoortjes meegebracht mogen worden van thuis) en zorg en begeleiding (zoals voor leerlingen met diabetes).

Andere dossiers en meer informatie over het uitbouwen van een voedingsbeleid op school vindt u op www.gezondeschool.be.

1.4 Aandachtspunten

Gezonde voeding is niet alleen een kwestie van weten of niet weten. Er zijn nog heel wat andere factoren die de keuze (of de mogelijkheid) om gezond te eten beïnvloeden. Enkele lessen of zelfs een heel themajaar kunnen zorgen voor een toename van de kennis en de bewustwording op het vlak van (on)gezonde voeding, maar het garandeert niet dat elke leerling zijn of haar voedingspatroon zal veranderen. U kunt hen als leerkracht enkel informeren en erover praten, maar zet er niet te veel druk achter en stel geen (te hoge) verwachtingen.

Kiezen voor gezonde voeding is niet altijd gemakkelijk en soms zijn er factoren die deze keuze nog moeilijker maken: de sociale context, de familiale situatie, het zelfbeeld, financiële middelen, *peer pressure* … Het speelt bij volwassenen al een rol, maar zeker bij jongeren. Vermijd dus koste wat het kost veroordelend over te komen, zelfs als u denkt dat deze problemen in uw klas niet meespelen.

Wees eerlijk over uw eigen suikerinname. Het is beter om sámen met de leerlingen de mogelijkheden en alternatieven te ontdekken en uit te proberen, dan (onterecht) vanuit een ivoren toren toe te kijken en instructies te geven.

Probeer het onderwerp gewichtsverlies te vermijden en spreek ook niet te veel over calorieën. U mag natuurlijk antwoorden als de leerlingen ernaar vragen, maar dit dossier is geen dieethandleiding. Afvallen moet van persoon tot persoon bekeken worden en er zijn veel meer dingen die meespelen dan enkel de suikerinname verminderen of schrappen. Meer informatie over gezonde voeding en een gezondere leefstijl in het algemeen vindt u op de website van Vlaams Instituut Gezond Leven.

Aarzel niet om toe te geven dat u iets niet weet. De theorie rond suiker en voeding is geen gemakkelijke materie en er bestaat heel wat tegenstrijdige informatie. Als u het antwoord niet in dit dossier vindt, kunt u altijd contact opnemen met info@gezondleven.be.

Voedingsstoffen zijn erg vakspecifieke kennis. In dit dossier staat kort uitgelegd wat koolhydraten en suikers zijn en meer informatie is voor dit dossier onnodig. Beperk u daarom zelf tot de informatie in dit dossier en verwijs de leerlingen door naar de website van Vlaams Instituut Gezond Leven, een leerkracht biologie of chemie of zelfs een arts of diëtist als ze verdere vragen hebben. Beantwoord zeker geen vragen waarop u niet met zekerheid kunt antwoorden.

Hou de lessen luchtig en min of meer vrijblijvend (wat participatie betreft) opdat het geen te schoolse materie wordt. Gezondheid is iets belangrijks en gaat veel verder dan de schoolmuren. Als leerlingen het gevoel krijgen dat gezonde voeding een schooltaak is, krijgen ze er misschien al een afkeer van voor ze ermee beginnen.

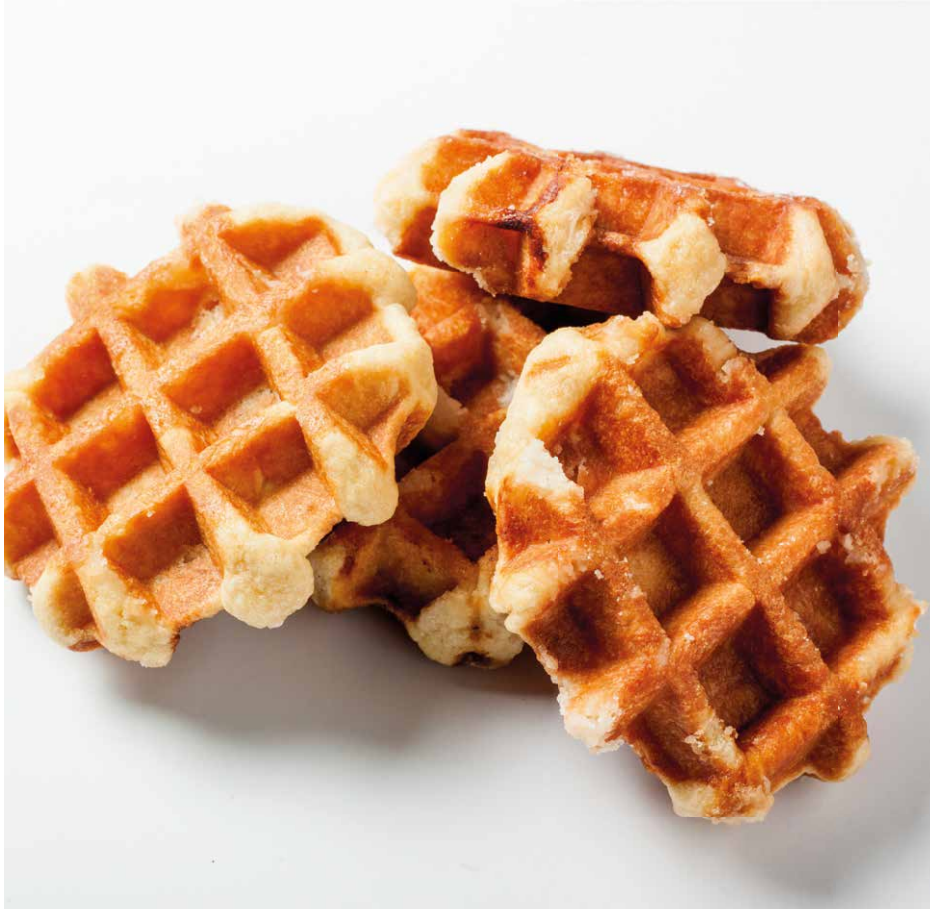
Probeer het onderwerp gewichtsverlies te vermijden en spreek ook niet te veel over calorieën. U mag natuurlijk antwoorden als de leerlingen ernaar vragen, maar dit dossier is geen dieethandleiding.

De algemene houding bij deze dossiers in verband met gezondheid moet er een zijn van 'het is beter als iedereen …' en niet van 'jullie moeten …'

Maak aan het begin van de les(sen) duidelijk dat u geen venijnige opmerkingen of misplaatste grapjes duldt. Gezondheid (en bij uitbreiding gewicht) is vaak een gevoelig onderwerp en zelfs grapjes die niet naar een bepaalde persoon gericht zijn, kunnen toch hard aankomen.

De algemene houding bij deze dossiers in verband met gezondheid moet er een zijn van 'het is beter als iedereen …' en niet van 'jullie moeten …' Daar zitten twee belangrijke basishoudingen in. Om te beginnen: gezondheid is iets waar we (bijna) allemaal aan moeten werken. Niet enkel de leerlingen, maar ook de ouders, de leerkrachten, de directie, de klusjesman, de mensen op straat en de CEO van bedrijf X. Niet de school versus de leerlingen, maar iedereen samen en iedereen individueel. Daarnaast mag het, zoals gezegd, geen taak of opgave worden. Proberen is al een heel goed begin en alles mag op zijn tijd gebeuren, anders is volhouden moeilijk. Dus geen taken geven, maar adviezen.

Deze lessen zijn een uitgelezen kans om nieuwe werkvormen en nieuwe samenwerkingen uit te proberen. Dat is leuk voor de leerlingen, maar ook voor u als leerkracht. Denk outside the box, neem uw collega's onder de arm en doe het eens anders.



2 Algemene informatie

Er wordt vaak gegoocheld met verschillende benamingen voor suikers of met termen die iets met suiker te maken hebben

Macro-nutritiënten
Micro-nutritiënten
Koolhydraten

2.1 Koolhysuikerariden?

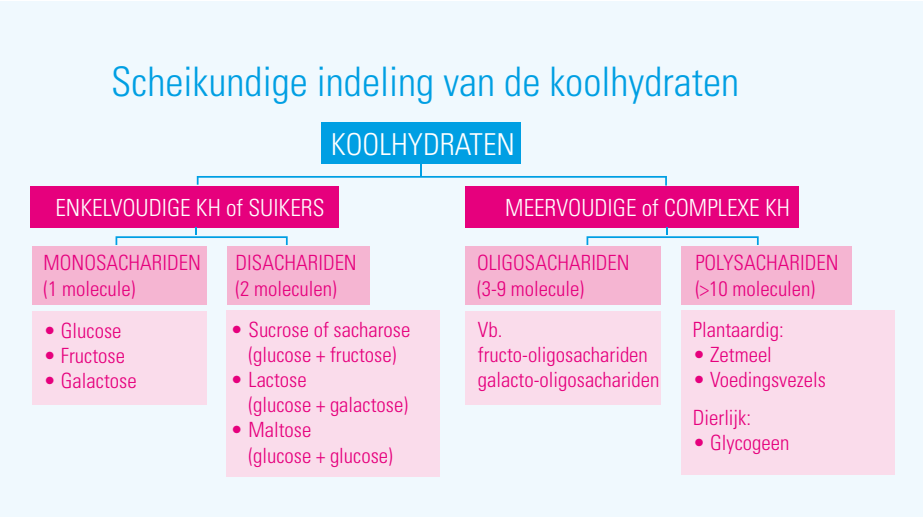
Er wordt vaak gegoocheld met verschillende benamingen voor suikers of met termen die iets met suiker te maken hebben, maar die om de een of andere reden toch niet gewoon 'suiker' genoemd worden. Er wordt gesproken over koolhydraten, snelle en trage suikers, natuurlijke en toegevoegde suikers, glucose, oligosachariden (wat?!) … We weten wel ongeveer wat ze betekenen, maar wanneer het aankomt op (gezonde) keuzes maken, zien we door de bomen toch vaak het bos niet meer. Daarom bestaat dit hoofdstuk uit twee delen die wat duidelijkheid moeten scheppen: de scheikundige uitleg van suikers (en alles wat eraan verwant is) in 2.1.1 en de nutritionele indeling in 2.1.2.

Volgens de Belgische Hoge Gezondheidsraad halen we het best minstens 50% van onze dagelijkse ingenomen energie uit koolhydraten. Die energie hebben we onder andere nodig voor de werking van de spieren, de hersenen en de spijsvertering.

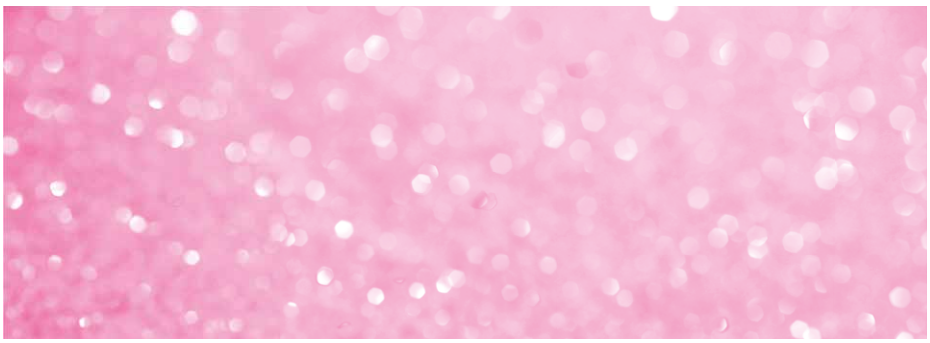
Koolhydraten

2.1.1 Hoe complex zijn suikers (niet)?

Voedingsmiddelen zoals rijst, groenten, vlees, noten … zijn opgebouwd uit verschillende bouwstenen of voedingsstoffen. Je hebt grote blokken – vetten, eiwitten en koolhydraten – en dat zijn de macronutriënten. Ze komen in verschillende verhoudingen in voedingsmiddelen voor: rijst bevat bijvoorbeeld vooral koolhydraten en een beetje eiwit, vlees is dan weer eiwitrijk ... Daarnaast heb je ook kleinere blokken, vitaminen en mineralen: de micronutriënten. De energie die we nodig hebben om onze dag door te komen, krijgen we van de macronutriënten, waaronder dus ook de koolhydraten vallen. Volgens de Belgische Hoge Gezondheidsraad[2] halen we het best minstens 50% van onze dagelijkse ingenomen energie uit koolhydraten. Die energie hebben we onder andere nodig voor de werking van de spieren, de hersenen en de spijsvertering.



Als we met een scheikundige bril naar koolhydraten kijken, zien we dat er twee types onderscheiden worden: de enkelvoudige koolhydraten en de meervoudige koolhydraten. Zoals u in het schema ziet, worden meervoudige koolhydraten ook wel complexe koolhydraten genoemd, maar nog opvallender: enkelvoudige koolhydraten worden ook 'suikers' genoemd. Hier zetten we dus al een veelvoorkomende verwarring recht: koolhydraten zijn niet gelijk aan suikers. Onder de verzamelnaam 'koolhydraten' hebben we enerzijds suikers en anderzijds meervoudige koolhydraten.



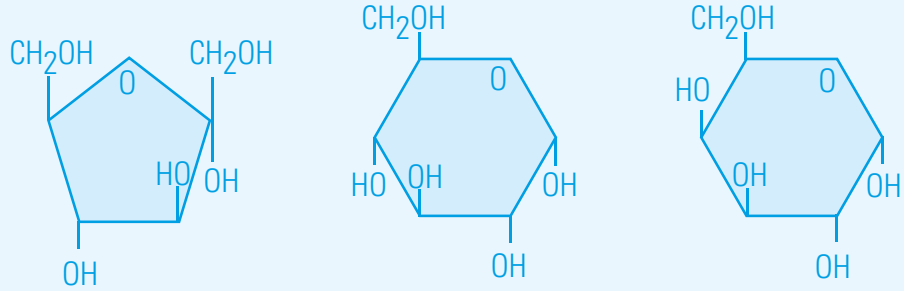
2. Hoge Gezondheidsraad – Voedingsaanbevelingen voor België - 2016

Enkelvoudige koolhydraten

We lezen even een stukje theoretische achtergrond:

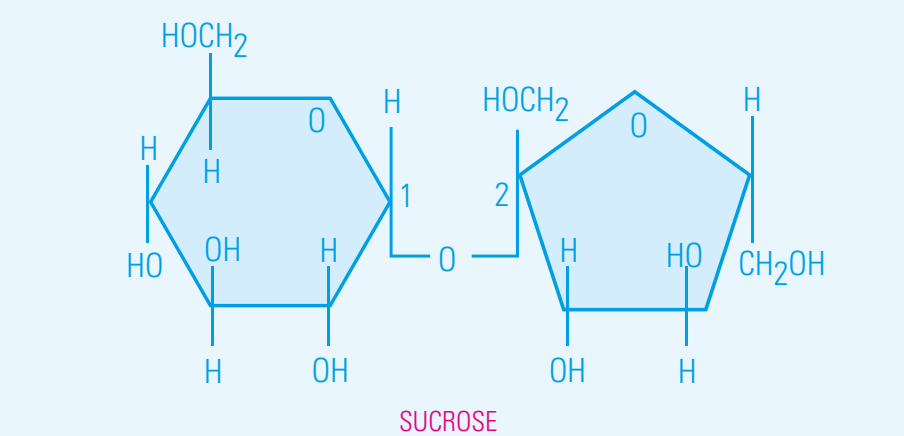
Enkelvoudige koolhydraten worden vaak kortweg suikers (let op het meervoud!) genoemd. Ze bestaan uit respectievelijk één molecule (monosachariden) of twee moleculen (disachariden).

De monosachariden zijn glucose, fructose en galactose.



De disachariden zijn opgebouwd uit een glucosemolecule en een tweede monosacharide:

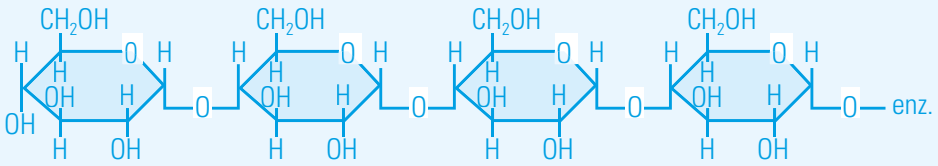
- Sucrose of sacharose = glucose + fructose
- Lactose = glucose + galactose
- Maltose = glucose + glucose



Suikers komen van nature voor in bepaalde voedingsmiddelen, bijvoorbeeld fructose in fruit en lactose in melk. De suiker (enkelvoud!) die we toevoegen aan voedingsmiddelen en dranken wordt meestal gewonnen uit suikerbieten of suikerriet. De scheikundige benaming hiervoor is sucrose of sacharose. Glucose (ook wel druivensuiker genoemd) is de directe brandstof voor onze lichaamscellen. Suikers hebben een uitgesproken zoete smaak, op lactose na. Fructose smaakt dubbel zo zoet als glucose.

Meervoudige koolhydraten

De meervoudige koolhydraten (ook wel complexe koolhydraten genoemd) zijn ketens van enkelvoudige koolhydraten (glucosemoleculen). Naargelang het aantal moleculen spreekt men van oligosachariden (3 tot 9 moleculen) of polysachariden (meer dan 9 moleculen).



AMYLOSE

Ze komen voor in granen (brood, deegwaren, rijst ...), aardappelen, peulvruchten en groenten en smaken niet zoet. Meervoudige koolhydraten kunnen verder onderverdeeld worden in verteerbare koolhydraten of zetmeel en niet-verteerbare koolhydraten of voedingsvezels. Deze komen enkel voor in planten. In de lever en spierweefsel van dieren komt het meervoudig koolhydraat glycogeen voor.

Zowel suikers als zetmeel zijn verteerbare koolhydraten. Ze moeten omgezet of afgebroken worden tot de bouwsteen glucose vooraleer ze als brandstof gebruikt kunnen worden door onze lichaamscellen.

Koolhydraten samengevat

Niet gemakkelijk, die koolhydraten. We vatten even samen:

- Er bestaan enkelvoudige koolhydraten (suikers) en meervoudige koolhydraten (complexe).
- Suikers die vaak voorkomen in onze voeding zijn fructose (in fruit), lactose (in melk), sucrose of sacharose (gewonnen uit suikerbieten of suikerriet) en glucose.
- De suikers hebben op lactose na allemaal een uitgesproken zoete smaak.
- Meervoudige of complexe koolhydraten komen voor in graan(producten), aardappelen, peulvruchten en groenten.
- Meervoudige koolhydraten smaken niet zoet.
- Meervoudige koolhydraten kunnen onder andere onderverdeeld worden in verteerbare koolhydraten (zetmeel) en niet-verteerbare koolhydraten (voedingsvezels).
- Zowel suikers als zetmeel zijn verteerbaar, maar ze moeten wel eerst afgebroken worden tot de bouwsteen glucose voor ze als brandstof kunnen dienen voor onze lichaamscellen.

Terminologie

Soms worden de termen 'suikers' en 'koolhydraten' door elkaar gebruikt en dat kan verwarrend zijn. Wanneer wij over suikers spreken, bedoelen we altijd enkelvoudige koolhydraten. Die definitie wordt ook voor voedingsetiketten gehanteerd door de EU-wetgeving. Als het enkelvoud 'suiker' wordt gebruikt, dan verwijst dat naar de suiker (kristalsuiker, rietsuiker, kandijsuiker, siroop ...) die wordt toegevoegd aan onze voeding.

Nu we dit allemaal weten, kunnen we ook de benamingen op verpakkingen beter interpreteren[3]:

- Er staat 'suiker' in de ingrediëntenlijst: hier gaat het om toegevoegde suiker.
- Er staat 'koolhydraten, waarvan suikers' in de voedingswaardetabel: hier gaat het om alle vormen van enkelvoudige suikers samen. Dat kunnen er toegevoegde zijn, maar ook van nature aanwezige.

Lesidee!

Breng enkele verpakkingen van voedsel mee en laat de leerlingen per twee kijken of ze de koolhydraten en suikers terugvinden op de verpakkingen. Weten ze waar ze moeten zoeken? Is het gemakkelijk te vinden? Hoe past deze informatie in wat ze net geleerd hebben? Roept het nog meer vragen op?"

3. In 3.2.2. leest u meer over het interpreteren van voedingswaardetabellen en ingrediëntenlijsten.

Glycemische index

2.1.2 Koolhydraten in ons lichaam

We houden de scheikundige indeling van koolhydraten in het achterhoofd en gaan verder met wat voor velen echt van belang is: het effect van die voedingsstoffen op het lichaam. U heeft misschien al gehoord van de glycemische index of van snelle en trage suikers. Laat ons die begrippen eerst even kaderen:

*Naast de puur scheikundige indeling, kunnen we koolhydraten ook bekijken vanuit hun effect op de gezondheid. In dat verband wordt regelmatig gesproken over de **glycemische index**, verwijzend naar de snelheid waarmee de koolhydraten afgebroken en in het bloed opgenomen worden en zodoende de glycemie of het bloedsuikergehalte doen stijgen. Meervoudige koolhydraten zoals zetmeel worden dan beschouwd als **trage** en dus gezondere koolhydraten, en de korte ketens of enkelvoudige koolhydraten als **snelle suikers**. Dit gaat echter niet zomaar op. De snelheid waarmee een koolhydraat wordt afgebroken hangt namelijk niet alleen af van de ketenlengte. Zo is ook de **'verpakking'** waarin de koolhydraten zich bevinden, **het voedingsmiddel zelf**, van belang om iets te kunnen zeggen over de effecten op de gezondheid. Een glas appelsap bevat dezelfde suikers als een appel in zijn geheel, maar zorgt wel voor een snellere piek in de glycemie. In een hele appel zitten de suikers als het ware nog verpakt in de cellen, maar door het persen gaan deze stuk en komen de suikers vrij. Daardoor worden ze sneller opgenomen in het bloed. Factoren zoals de aanwezigheid van andere voedingsstoffen (eiwitten, vetten, voedingsvezels), de bereidingswijze (mixen, persen, koken …), de rijpingsgraad enzoverder beïnvloeden het effect op de glycemische index. Suikers beschouwen als snelle, ongezonde koolhydraten en bijvoorbeeld zetmeel als een trage, gezonde vorm zonder te kijken naar het voedingsmiddel waarin ze zich bevinden, is dus niet correct.*

Soorten suikers

Maar hoe kunnen we suikers dan wel indelen om zo betere keuzes te kunnen maken? Daarvoor hebben we de indeling volgens het effect op de gezondheid, opgesteld door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Zij onderscheiden drie soorten suikers: de vrije, de intrinsieke en de **melksuikers:**

- vrije suikers
- intrinsieke suikers
- melk-suikers

vrije suikers

De inname van vrije suikers is te beperken. Hieronder valt suiker die we bijvoorbeeld zelf bij onze koffie doen, of die producenten toevoegen bij de bereiding van koekjes, frisdrank enzovoort. Maar, en dat is nieuw, **ook de natuurlijke suikers in honing, stropen, fruitsappen en fruitconcentraten** horen daarbij. Die suikers zijn in dat geval niet door de mens toegevoegd, maar in een geconcentreerde vorm aanwezig. De WHO raadt aan om de inname van vrije suikers zo veel mogelijk te beperken, tot slechts 10% van de dagelijkse energie-inname. De organisatie pleit er zelfs voor om dit nog verder te verstrengen tot niet meer dan 5%. Dit komt voor een volwassene neer op maximaal 25 g vrije suikers per dag en komt bijvoorbeeld overeen met 5 klontjes of de suiker in één flesje frisdrank of fruitsap van 250 ml.

intrinsieke suikers

De suikers die van nature aanwezig zijn in **intacte groenten en fruit** worden intrinsieke suikers genoemd. Ze zitten als het ware verpakt in een vezelrijke structuur (bv. van een appel) en worden daardoor geleidelijk aan opgenomen. Weinig of niet bewerkte groenten en fruit zijn ook rijk aan vitaminen en mineralen. Deze bronnen zijn dus een goede keuze.

melk-suikers

Een derde soort zijn de melksuikers (lactose en galactose), van nature aanwezig in **melk en daarvan afgeleide producten**. Melk bevat ook andere nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, calcium en vitaminen. Ook hier gaat het dus om 'goede' bronnen van suikers.

Deze onderverdeling kan helpen om te beslissen of bijvoorbeeld honing beter is dan kristalsuiker. Het komt allemaal neer op één principe: waarin zitten de suikers 'verpakt'? Kijk naar wat er rond de suikers zit, kijk naar het voedingsmiddel. Fruit is hiervan een duidelijk voorbeeld: liever de fruitsuikers van een appel omdat die nog bomvol andere goede voedingsstoffen zit, dan dezelfde fruitsuikers in appelsap omdat er daarin nog weinig overblijft van al die goede stoffen.

Een aanvullend antwoord op de vraag of honing beter is dan kristalsuiker en het antwoord op andere vragen, vindt u in de Q&A van veelgestelde vragen in de bijlagen.

Suikers samengevat

Samengevat ziet dat er zo uit:

- Vrije suikers zijn door de mens toegevoegde suikers of de natuurlijke suikers in honing, stropen, fruitsappen en fruitconcentraten.
- De inname van vrije suikers is niet nodig en beperken we het liefst zoveel mogelijk.
- Intrinsieke suikers zitten in hele stukken fruit of groente en zijn helemaal oké!
- Melksuikers zitten in melk en afgeleide producten zoals yoghurt, plattekaas, pudding … Als die producten geen toegevoegde suikers bevatten, zijn ze ook een goede keuze.

Meervoudige koolhydraten

Voor de meervoudige koolhydraten (met name zetmeel) is er nog geen vergelijkbare indeling voorgesteld door de WHO, maar we kunnen wel op het vezelgehalte letten. Ook daar is de mate van bewerking opnieuw van belang:

Onbewerkte zetmeel-bronnen

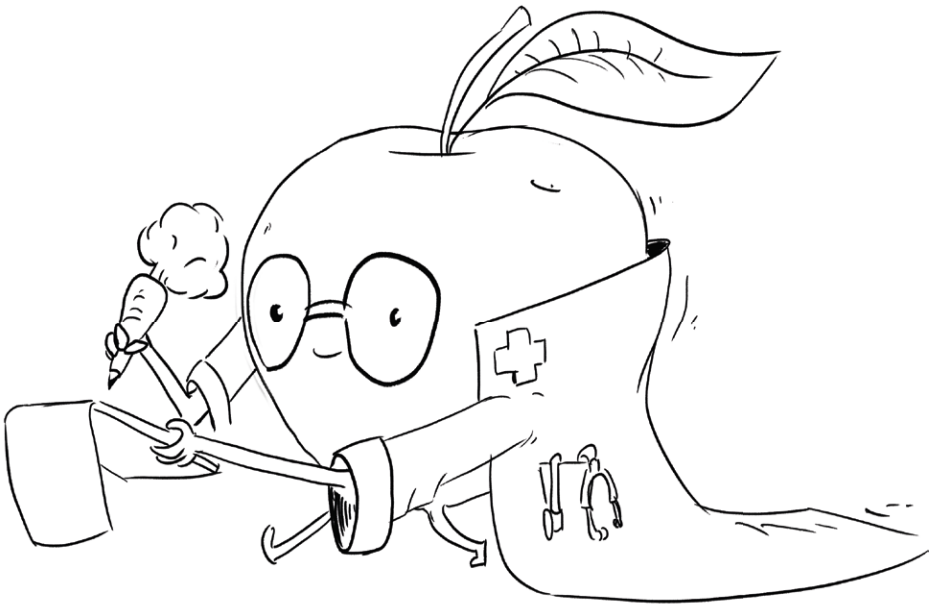
Enerzijds zijn er de onbewerkte of minimaal bewerkte zetmeelbronnen zoals volkorenbrood, havermout, volkorenpasta, bruine rijst, gekookte aardappelen en peulvruchten. Ze zijn rijk aan voedingsvezels en zijn een bron van vitaminen (vooral de B-vitaminen, uitgezonderd B12) en mineralen (onder andere ijzer, magnesium en zink).

Geraffineerde zetmeel-bronnen

Anderzijds zijn er de sterk bewerkte of geraffineerde zetmeelbronnen, die meestal witte bloem als basis hebben. Denk bijvoorbeeld aan wit brood, witte pasta, koekjes, gebak of snacks zoals zoute crackers. Door het meel tot witte bloem te verwerken zijn de meeste nuttige stoffen, zoals vezels, vitaminen en mineralen, verloren gegaan. Deze producten bieden daarom nog weinig meerwaarde in onze dagelijkse voeding. Koekjes, gebak en snacks bevatten bovendien vaak ook nog vrije, toegevoegde suikers en dragen onnodig bij tot de inname van verzadigd vet.

Er is veel kans dat u wel wist dat volkorenbrood gezonder is dan wit brood, maar nu weet u ook waarom: de voedingsvezels, vitaminen en mineralen die bij de verwerking tot witte bloem grotendeels verloren gaan, blijven intact in volkorenbloem. Wit brood of witte pasta draagt dus weinig tot niets bij aan onze dagelijkse voeding, terwijl volkorenbrood of volkorenpasta ons van voedingsvezels, vitaminen en mineralen voorziet. En zoals we eerder al gezien hebben, vermijden we het best de vrije suikers die vaak toegevoegd zijn aan producten met witte bloem.

2.2 Dr. Suiker



Gezondheids-risico's

Wat is nu precies het probleem met die vrije suikers voor onze gezondheid? We hoeven zeker niet met z'n allen naar de dokter te rennen omdat we suikers gegeten hebben. Maar we moeten er wel bewust(er) mee leren omgaan. Eerst en vooral moet het duidelijk zijn dat producten rijk aan vrije suikers, zeker toegevoegde, geen meerwaarde vormen in gezonde voeding. Daarnaast brengt overmatig gebruik ook gezondheidsrisico's met zich mee, die vooral op langere termijn merkbaar worden.

We hoeven zeker niet met z'n allen naar de dokter te rennen omdat we suikers gegeten hebben. Maar we moeten er wel bewust(er) mee leren omgaan.

Het meest bekende en meest voor de hand liggende gezondheidsrisico is overgewicht. Door veel suikerrijke producten te consumeren is er, vaak onbewust, een grote calorie-inname. Zeker frisdranken en andere vloeibare bronnen van suikers (ook fruitsappen!) gaan gemakkelijk binnen en geven niet snel een verzadigd gevoel, waardoor je er al snel (te) veel van drinkt.

Verder verhoogt de inname van veel suikerrijke voeding ook het risico op diabetes type 2. Dit is vooral een indirect effect dat samenhangt met de toename in lichaamsgewicht. Dus niet 'van te veel suiker krijg je diabetes', maar 'van te veel suiker krijg je overgewicht en overgewicht verhoogt het risico op diabetes'. Recentere onderzoeken geven echter aanwijzingen dat suikerinname ook los van een eventuele gewichtstoename het insulinemetabolisme kan verstoren. Dat is bijvoorbeeld vastgesteld bij de inname van gesuikerde dranken: door de voortdurende pieken en dalen die de suiker veroorzaakt in de bloedglucose, ontwikkelt er zich een insulineresistentie. Daardoor heb je steeds meer insuline nodig, wat uiteindelijk kan leiden tot diabetes type 2. Meer onderzoek moet dit met zekerheid bevestigen, maar hoe dan ook is het beperken van de suikerinname een goed idee.

Insuline en glycemie

Een woordje uitleg over insuline en glycemie

Koolhydraten, en dus ook suikers, worden door ons lichaam afgebroken tot individuele glucosemoleculen. Die kan ons lichaam gebruiken als brandstof. Hoe sneller dat afbreken gebeurt, hoe sneller ze worden opgenomen in het bloed en hoe groter de piek in de glycemie (bloedsuikerspiegel). Als reactie daarop geeft het lichaam insuline vrij. Die transporteert de glucose uit het bloed en naar de cellen, zodat de bloedsuikerspiegel weer stabiliseert.

De suikers uit bijvoorbeeld frisdrank, fruitsap of snoep (vrije suikers) worden veel sneller opgenomen dan die uit een stuk fruit in zijn geheel, en veroorzaken dus fellere pieken. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor wit brood ten opzichte van volkorenbrood of havermout.

Sterke pieken en dalen veroorzaken sterke schommelingen in de afgifte van insuline, en een voortdurende blootstelling hieraan kan leiden tot een verminderde gevoeligheid voor insuline. Men spreekt dan van insulineresistentie. Op langere termijn kan dat leiden tot welvaartsziekten als diabetes type 2.

Verder kan suiker ook een verhoogd risico geven op hart- en vaatziekten. Niet enkel de inname van (verzadigd) vet heeft een negatief effect op de cholesterol in het bloed, ook suiker speelt daarin een rol.

Daarnaast speelt suiker, zoals bekend, een belangrijke rol in tandbederf. Het is een voedingsbodem voor de bacteriën in tandplak, wat uiteindelijk leidt tot cariës, of gaatjes. Voor de tanden is niet zozeer de hoeveelheid van gesuikerde producten van belang, maar wel de frequentie waarmee je ze consumeert: een glas cola in één keer opdrinken en daarna eventueel naspoelen met water, is voor de tanden veel minder schadelijk dan elke tien minuten een slokje nemen.

Het is belangrijk om het ook nog even over hyperactiviteit te hebben. Een hoge inname van toegevoegde suiker wordt soms ook gelinkt aan hyperactiviteit bij kinderen. Maar let op: er zijn geen duidelijke besluiten te trekken uit de literatuur en een verband tussen de inname van suiker en hyperactief gedrag is dus niet aangetoond.

Het voorlaatste puntje is minder een gezondheidsrisico dan een spijtig gevolg: suikerrijke producten zijn een soort van vitaminerover. Door te kiezen voor frisdrank, koeken en snoep, die veelal lege calorieën zijn, kies je niet voor vitaminerijke voeding zoals fruit en groenten. Het is niet zo erg om af en toe eens te genieten van een suikerrijk product, maar het mag niet in de weg staan van de opname van belangrijke voedingsstoffen.

Verslaving

Als laatste moeten de gelijkenissen met verslavingen nog even aangehaald worden: suiker activeert bepaalde beloningsgebieden in de hersenen en er treden een soort van afkickverschijnselen op bij het plots verminderen van de inname. We kunnen bij suiker echter niet over een échte verslaving spreken; niet zoals je verslaafd kunt zijn aan alcohol of drugs. Er is nog meer onderzoek nodig over dit onderwerp.

2.3 De suikerbril

Om bewust te kunnen omgaan met suiker, moeten we niet alleen weten wat het (niet) is, maar moeten we ook weten hoe en wanneer het in voeding gebruikt wordt en wat we zelf kunnen doen om suiker te vermijden of ons gebruik ervan te verminderen. In hoofdstuk 2.3.1 wordt uitgelegd welke toegevoegde suikers er in onze voeding te vinden zijn en in 2.3.2 staat opgesomd hoe we daar bewust mee kunnen omgaan en wat verpakkingen ons kunnen vertellen.

Om bewust te kunnen omgaan met suiker, moeten we niet alleen weten wat het (niet) is, maar moeten we ook weten hoe en wanneer het in voeding gebruikt wordt.

2.3.1 Suiker proeven

Hoewel suiker een zoete smaak heeft, zijn we ons niet altijd bewust van de producten waaraan het toegevoegd is. Van koekjes, fruityoghurt, chocolade enzovoort weten we wel dat er suiker in zit, maar soms zit de suiker ook 'verborgen' omdat het product helemaal niet (zo) zoet smaakt. In kant-en-klare maaltijden, ketchup, slasauzen, sommige vleeswaren en broodsoorten verwachten we eigenlijk geen suiker, en toch vertelt de ingrediëntenlijst ons vaak dat het er wel degelijk in zit. In de VS zou zelfs 74% van de voedingsmiddelen in de supermarkt toegevoegde suiker bevatten![4]

We lezen wat achtergrondinfo over die toegevoegde suiker:

Oorsprong

In Europa is de suiker die wordt toegevoegd aan de voeding meestal afkomstig uit suikerbieten. Rietsuiker wordt vooral geproduceerd in Azië en Zuid-Amerika. In de Verenigde Staten wordt maïsstroop (in het Engels high fructose corn syrup of HFCS) veelvuldig gebruikt in bewerkte voeding zoals frisdranken, gebak, snoep … [5]

4. Popkin, Barry M et al. - Sweetening of the global diet, particularly beverages: patterns, trends, and policy responses - The Lancet Diabetes & Endocrinology, Volume 4 , Issue 2 , 174 - 186
5. We gaan in de context van dit dossier niet dieper in op de productietechnieken, maar voorzien onder 3.2 wel enkele linken naar info hierover.

Alternatieve zoetmakers

Er zijn dus verschillende soorten suiker die, omdat ze relatief goedkoop zijn, veelvuldig aan onze voeding worden toegevoegd. Het zijn ook de soorten die voor de doorsnee mens erg 'gewoon' zijn (denk aan klontjes suiker, poedersuiker, kandijsuiker …) en die we zelf ook aan onze voeding of onze dranken toevoegen. De laatste jaren rijzen er echter steeds meer vragen bij het overmatig gebruik van (gewone) suiker:

De talrijke gezondheidsnadelen die worden gekoppeld aan het gebruik van bietsuiker, rietsuiker en maïsstroop (HFCS) hebben bij consumenten en producenten geleid tot een zoektocht naar alternatieve zoetmakers. Enerzijds heb je de kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam, en anderzijds de zogenaamde ongeraffineerde natuurlijke suikers. Agavesiroop, honing en kokosbloesemsuiker zijn maar enkele voorbeelden. De vraag rijst of deze dan ook echt gezonder zijn.

Ongeraffineerde suikers

Het aanbod aan natuurlijke, ongeraffineerde suikers zoals agavesiroop, honing, kokosbloesemsuiker … is de voorbije jaren sterk uitgebreid. Men beweert dat ze gezonder zouden zijn en dat de glycemische index (GI) lager ligt, maar in feite zijn deze producten op de meeste vlakken vergelijkbaar met 'gewone' suiker. Ze leveren evenveel calorieën en het verschil in glycemische index is niet met zekerheid aangetoond. Ze zijn dus net zoals gewone suiker te beschouwen als vrije of toegevoegde suikers. Een klein voordeel van deze producten is dat ze minder geraffineerd (uitgezuiverd) zijn, waardoor er nog een (kleine) hoeveelheid mineralen en andere nuttige voedingsstoffen achterblijft. Het is echter beter om die mineralen en voedingsstoffen uit andere, volwaardige voedingsmiddelen zoals groenten en fruit te halen. Bovendien zijn deze producten vaak aan de dure kant. Het blijft dan ook de boodschap om deze alternatieven in beperkte mate te gebruiken. Het is zeker niet zo dat je gezond bezig bent als je vijf koekjes met kokosbloesemsuiker eet in plaats van één koekje met gewone suiker … (Uitzending 'Over Eten': http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/videozone/programmas/Over%2BEten/2.44267)

Kunstmatige zoetstoffen

Naast deze alternatieve soorten van suiker zijn er ook de kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam, sucralose en acesulfaam-k. Die worden gebruikt ter vervanging van suiker, meestal met de reden dat ze veel minder calorieën bevatten maar wel erg zoet smaken. Ze zitten in producten die als 'light', 'zero' en 'suikervrij' geadverteerd worden. Soms vervangen ze suiker helemaal, soms bevat het voedingsmiddel een combinatie van suiker en zoetstoffen. Veel mensen vragen zich af of deze zoetstoffen wel zo gezond zijn en dat is een terechte vraag. Een matig gebruik kan geen kwaad en de keuze voor kunstmatige zoetstoffen kan helpen om de inname van suiker te verminderen. Daarnaast veroorzaken ze op zichzelf geen tandbederf en is er een ADI (aanvaardbare dagelijkse inname) vastgelegd die voor jongeren en volwassenen vrij hoog ligt. (Meer info over zoetstoffen vindt u op www.gezondleven.be/themas/voeding)

Richtlijnen

Er zijn echter ook enkele richtlijnen of waarschuwingen in verband met lightproducten:

- Beperk de inname van light dranken tot 0,5 liter per dag en drink vooral water.
- Light frisdranken bevatten ook zuren en tasten het tandglazuur hierdoor alsnog aan.
- Snoep, koekjes en chocolade met zoetstoffen zijn daarom nog niet gezond te noemen. Ze bevatten vaak evenveel of zelfs meer vet.
- Gebruik ze ter afwisseling en eveneens met mate. Het is zelfs eerder aan te raden om af en toe eens bewust te genieten van 'gewone' producten, dan onnadenkend veel van lightproducten.
- Het gebruik van zoetstoffen houdt de 'zin in zoet' in stand.

2.3.2 Suiker zien

Gezond verstand

Nu het duidelijk is hoeveel suiker er in ons voedsel zit of kan zitten, is het ook belangrijk om er juist mee om te gaan en de suiker te leren opsporen en herkennen. Er zijn twee gewoontes die we onszelf kunnen aanleren en die ons op dagelijkse basis kunnen helpen om gezonder te eten en minder suiker te consumeren. De eerste is het gezond verstand gebruiken. Het lijkt voor de hand liggend, maar heel vaak laten we ons (ver)leiden door verpakkingen, reclame, zin in zoet, een rommelende maag. Als we er enerzijds voor zorgen dat we geen of niet te veel ongezonde verleidingen binnen handbereik hebben, wordt het gemakkelijker om eraan te weerstaan. Anderzijds moeten we al in de winkel onze opgedane kennis over suiker toepassen en niet voor druivensuiker, maar voor druiven kiezen. Hoe minder ongezonde verleidingen er in de (koel)kast liggen, hoe minder er in de (school)tas en in de mond terechtkomen.

Verpakkingen lezen

De tweede gewoonte sluit aan bij de eerste en gaat over het lezen van verpakkingen: weet wat je eet (en koopt). Zoals eerder gezegd zitten er in enorm veel voedingsmiddelen (toegevoegde) suikers, ook in voedingsmiddelen waarvan we het niet verwachten. Daarom moeten we leren waar we moeten zoeken en hoe we de suikers kunnen herkennen. Want als we naar de 'commerciële' verpakkingen kijken, zien we dat de waarheid weleens wordt verbloemd. De foto's van fruit en granen, de illusie van een natuurlijk product (blaadjes, bomen, groene letters …), de '30% minder suiker' … De producent laat nu eenmaal de beste kant van zijn producten zien. De kritische consument negeert die verkooptrucs en kijkt verder dan zijn neus lang is. Hij gaat op zoek naar objectieve informatie en die vindt hij in de voedingswaardetabel en ingrediëntenlijst. Die zijn niet commercieel gemotiveerd, maar verplicht door de overheid én dus objectief. Het interpreteren ervan is echter niet zo gemakkelijk, dus daarom een woordje uitleg:

In de voedingswaardetabel staan de hoeveelheden van voedingsstoffen (in gram) per 100 gram van het voedingsmiddel en soms ook per portie.

Had u al gemerkt dat de 'standaardporties' op ongezondere producten vaak erg klein zijn? Zo lijkt u minder suiker en vet binnen te krijgen dan werkelijk het geval is. Kijk het eens na op verpakkingen van chips, ontbijtgranen en koekjes.

Koolhydraten staan er als verzameling in, maar de suikers worden ook nog eens apart vermeld. Die suikers zijn alle vormen van mono- en disachariden samen. Het kan dus gaan om toegevoegde suikers of van nature aanwezige suikers uit fruit en melk (of een combinatie). Het onderscheid wordt in de voedingswaardetabel niet gemaakt. Voor volle yoghurt met fruit vind je in de voedingswaardetabel dus bijvoorbeeld typisch de samengevoegde hoeveelheid van de melksuikers, fruitsuikers en de toegevoegde suikers.

Voorbeeld

Voedingswaarde	Per 100 g (of ml)
Energie	387 kJ/92 kcal
Vet	2.9 g
Waarvan verzadigde vetzuren	1.9 g
Koolhydraten	12.9 g
Waarvan suikers	12.7 g
Eiwitten	3.4 g
Zout	0.14 g

Ingrediëntenlijst

Als je precies wilt weten welke suikers er in het voedingsmiddel zitten en waar ze vandaan komen, kun je naar de ingrediëntenlijst kijken. Handig om te weten is dat de ingrediënten in de volgorde van hoeveelheid staan: hoe verder naar voren in de lijst, hoe meer ervan in het product zit.

Voorbeeld

Ingrediënten: volle yoghurt *(=bron van melksuikers)*, suiker *(=toegevoegde suikers)*, aardbei *(=bron van fruitsuikers)*, verdikkingsmiddelen, fructosesiroop *(= toegevoegde suiker)*, kleurstof, aroma's, zuurteregelaars.

Gezondheids-taks

De melksuikers en intrinsieke fruitsuikers vormen zoals eerder gezegd geen probleem. Het zijn vooral de toegevoegde suikers die we willen beperken en dus ontmaskeren. Er zijn heel wat verschillende soorten die bovendien andere benamingen hebben. Fabrikanten gebruiken graag andere benamingen om de aanwezigheid van grote hoeveelheden suiker te verdoezelen. In deze ingrediëntenlijst voor volle yoghurt met fruit zien we er al enkele: suiker (waarschijnlijk van suikerbiet) en fructosesiroop. Andere voorbeelden van toegevoegde suikers die we kunnen tegenkomen in een ingrediëntenlijst zijn: glucose-fructosestroop, glucosestroop, invertsuiker, sucrose, sacharose, melasse …

Wat bij deze yoghurt met fruit dus opvalt, is dat er meer toegevoegde suiker in de yoghurt zit dan aardbei …

Verpakkingen en etiketten lezen vraagt een inspanning, weerstaan aan zoete verleidingen misschien nog meer, maar er is ook nog een andere belangrijke factor die vaak meespeelt in de keuze voor een bepaald voedingsmiddel: de prijs. Heel vaak zijn ongezonde(re) voedingsmiddelen niet duur en zelfs goedkoper dan gezondere varianten. De 'gezondheidstaks' (ook wel vettaks, suikertaks of frisdranktaks genoemd) en verschillende andere initiatieven willen ingaan tegen dat 'suiker- en vetimperium'. De gezondheidstaks zou een belasting zijn op ongezonde voeding zoals vetrijke snacks, snoep en suikerhoudende dranken waardoor die duurder zouden worden. De opbrengsten van die gezondheidstaks zouden bij voorkeur opnieuw geïnvesteerd worden in gezonde voeding, om die goedkoper te kunnen maken. Het is een van de maatregelen die de overheid kan treffen om gezond eten voor iedereen gemakkelijker te maken, naast onder andere sensibilisering, subsidies, reglementering en een verbeterd voedingsetiket. (Lees meer over de gezondheids-taks, de huidige maatregelen en het standpunt van Vlaams Instituut Gezond Leven op www.gezondleven.be/themas/voeding)

Waarom is dat nu nodig? Ten eerste om de financiële drempel voor gezonde voeding te verlagen en die voor ongezonde voeding te verhogen, maar ook om gezonde voeding een duwtje in de rug te geven. Door marktprincipes wordt er meer reclame gemaakt voor ongezonde voeding, wordt het meer verkocht en is het goedkoper. Bij gezonde voeding is dat moeilijker. Op die manier wordt onze keuze bijna 'oneerlijk' beïnvloed: de roep vanuit de ongezonde of commerciële hoek is veel groter en sterker dan die vanuit de gezonde hoek. Zeker als we beseffen dat bedrijven voornamelijk willen verkopen en niet zozeer inzitten met onze gezondheid, lijkt het logisch om de balans terug in evenwicht te brengen.

Tips en aanbevelingen

Om dit hoofdstuk af te sluiten, volgen hier nog enkele belangrijke tips of aanbevelingen om de consumptie van suiker te verminderen of te beperken[6]:

- Kies voor gezonde bronnen van suikers en meervoudige koolhydraten. Dat zijn vooral weinig of niet bewerkte producten zoals vers fruit, melkproducten, volkorenpasta, volkorenbrood, havermout …
- Beperk de inname van suikerrijke producten zoals snoep, chocoladerepen, koekjes en gebak. Helemaal afschaffen is niet nodig, maar eet ze minder vaak en kies voor een kleine portie. Laat producten met suiker als eerste ingrediënt wat vaker links liggen.
- Om minder suiker te consumeren is het relatief gemakkelijk om frisdranken en gesuikerde dranken (ook fruitsap en chocomelk) te schrappen of minder te drinken. Ze maken vaak een groot deel van de geconsumeerde suiker uit. Drink vooral water, gewone melk en koffie of thee.
- Doe geen suiker of zoetstoffen in je warme dranken (koffie, thee, chocomelk …): geleidelijk afbouwen is waarschijnlijk de gemakkelijkere optie aangezien de zoete smaak (en dus ook het omgekeerde) gewenning is.
- Let op met magere producten of met producten die een verlaagd vetgehalte hebben. Soms wordt vet gecompenseerd door meer suiker (en andersom). Kijk dus goed op de verpakking en vergelijk eventueel met andere producten.
- Kunstmatige zoetstoffen bevatten dan wel minder calorieën, maar ze onderhouden de drang naar zoet wel. Voor wie echt minder wilt 'snoepen' zal het effectiever zijn om alle zoet smakende producten af te bouwen en zo de drang naar zoet te verminderen.
- Gebruik bij het koken of bakken minder suiker dan het recept voorschrijft.
- Een stuk fruit in zijn geheel is altijd beter dan bijvoorbeeld geperst fruit. (De uitleg daarover vindt u in 2.1.2.)
- Zoek lekkere en gezonde alternatieven voor tussendoortjes, want die bevatten vaak veel suiker. Kies voor yoghurt met vers fruit, volkorenbrood, noten …
- Beleg niet meer dan de helft van je boterhammen met zoet beleg zoals choco, speculoospasta of confituur.

6. In de bijlagen aan het einde van het dossier vindt u ook een Q&A van veelgestelde vragen.

3 Inspiratie

3.1 Suiker in de les

Waarom gaat u niet eens met de hele klas voor een automaat staan om in het Frans de inhoud te bespreken?

Hoe kunt u deze informatie nu overbrengen aan uw leerlingen? U kunt natuurlijk de theorie aanbrengen in een droge les, maar de school kan ook een themaperiode organiseren. Of u kunt, als tussenoplossing, enkele lesideeën en werkvormen uit de onderstaande lijst gebruiken. Het zijn geen uitgewerkte lessen, omdat ze zo voor verschillende doelgroepen binnen het secundair onderwijs bruikbaar zijn. U kunt als leerkracht wel inspiratie uit de ideeën halen en ze daarna uitwerken en aanpassen aan uw eigen leerlingen en methode. Leest u daarom ook niet enkel de ideeën waar uw vak bij vermeld staat. Ze zijn bewust door elkaar gezet opdat leerkrachten hun horizon zouden verbreden: waarom werkt u niet eens samen met een leerkracht uit een andere vakgroep? Of waarom gaat u niet eens met de hele klas voor een automaat staan om in het Frans de inhoud te bespreken? Het is zowel voor de leerlingen als voor de leerkracht leuk om eens iets nieuws uit te proberen en als het de leerlingen iets bijbrengt, valt (bijna) alles goed te keuren!

In alle vakken: overloop de woordenlijst in de bijlage (indien nodig aangepast aan uw klas/doelgroep) om te zien of iedereen alle termen begrijpt. Enkele zullen pas duidelijk worden tijdens de les of zijn voldoende om 'ongeveer' te kennen (bv. monosacharide). Andere kunnen vanzelfsprekend lijken, maar hinderlijk zijn voor de leerling als hij/zij ze niet kent (bv. bloedsuikerspiegel, consument). Zeker in taalvakken zoals Frans of Engels kunnen 'gewone' woorden vergeten of nog niet gekend zijn (bv. zoet, koolhydraat, verslaving …).

In alle vakken: gebruik de tablets van uw school in de lessen. Laat de leerlingen informatie opzoeken, doe een quiz waarbij ze zo snel mogelijk het antwoord moeten/mogen opzoeken, laat hen moeilijke woorden zelf opzoeken, laat hen zelf een woordenlijst bijhouden, laat hen een groen of een rood scherm omhoog houden bij de stellingen op p. 28.

In alle vakken: zoek een themaspel of pas een bestaand spel aan aan het thema suiker. Trivial Pursuit, denkspelletjes (cryptogrammen, woordzoekers, kruiswoordpuzzels …), estafette, uitspraakspelletjes … zijn allemaal aan te passen met een beetje fantasie en creativiteit.

In alle vakken: laat hogere graden of jaren de leerstof op een zelfgekozen en –uitgewerkte manier aan lagere graden of jaren uitleggen. Dat kan in groepjes, via individueel contact of voor een hele klasgroep. Zo gaan de oudere leerlingen intensief en creatief met de leerstof aan de slag, en krijgen de jongere leerlingen eens op een andere manier les. De oudere leerlingen weten vaak ook goed hoe ze kunnen inspelen op de interesses en de leefwereld van de jongere leerlingen.

In alle vakken: organiseer een quiz aan het einde van de lessenreeks met kennisvragen en 'doevragen'. Werk eventueel samen met de andere leerkrachten die het thema ook behandeld hebben. Stel vragen uit verschillende vakgebieden en laat de leerlingen percentages berekenen (bv. van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid), het aantal suikerklontjes inschatten of berekenen, een gezond product aanprijzen … De winnende groep krijgt bijvoorbeeld een mand vol fruit (om te delen met de rest van de klas/groep).

Eenvoudigere versie: stel een kennisquiz op voor uw klasgroep en plan diezelfde quiz aan het begin én aan het einde van de lessenreeks in. Geef tijdens uw lessen geen expliciete antwoorden op de vragen ("Dit is dus het antwoord op vraag 3 van de quiz."), maar zorg er wel voor dat u in uw uitleg zeker het juiste antwoord verwerkt hebt. Als een leerling/groep alle antwoorden juist heeft in de tweede quiz, krijgen ze bijvoorbeeld een extra punt op de volgende test.

In alle vakken: sluit de lessenreeks of themaperiode af met een gezond ontbijt of een gezonde lunch. Die kan door de leerlingen zelf samengesteld, gemaakt en bijvoorbeeld aan lange tafels op de speelplaats opgegeten worden.

In onderzoeksvaardigheden: laat de jongeren zelf op het internet op zoek gaan naar betrouwbare informatie over koolhydraten, suiker(s) en zoetstoffen. Maak wel een opdrachtenlijst met heel specifieke vragen waarop u het antwoord in dit dossier vindt, zodat u zeker een juist antwoord achter de hand hebt. Controleer ook (samen) of de info die ze vinden wel overeenstemt met de info uit dit dossier en bespreek de eventuele verschillen en de betrouwbaarheid van de bron.

In onderzoeksvaardigheden: laat uw leerlingen andere leerlingen of mensen op straat interviewen om een idee te krijgen van de attitude van andere mensen tegenover suiker. Wat weten ze ervan? Willen ze hun gebruik minderen? Waarom? Zouden ze hun gebruik kunnen minderen? Wie is er verantwoordelijk voor zo veel suikergebruik: zijzelf, de voedselindustrie of de overheid? In de bijlage "Vragenlijst: suiker" vindt u een aantal vragen die uw leerlingen kunnen gebruiken voor het interview.

In Nederlands, algemeen vak: zoek getuigenissen van mensen die de consumptie van (bepaalde) suikerrijke producten hebben verminderd om verschillende redenen. Niet om de leerlingen te overtuigen, maar om perspectief te bieden en te laten zien hoe moeilijk het is of kan zijn. (En hoe afhankelijk we dus vaak zijn van suiker en zoete smaken.) Denk aan mensen met diabetes, zwangerschapsdiabetes, andere gezondheidsproblemen (bv. ook huidaandoeningen), uit vrije wil …

In Nederlands, andere talen, algemeen vak: organiseer een denkoefening waarbij de jongeren in de huid van suikerproducenten kruipen. Ze moeten een product (suiker op zichzelf of suikerrijke producten) aanprijzen en verdedigen. Ze mogen inspiratie zoeken bij bestaande reclamecampagnes. Tijdens hun voorbereiding anticiperen ze op vragen en kritiek en proberen ze zo goed mogelijk tegen te spreken of te omzeilen zonder (te erg) te liegen. Daarna presenteren ze hun product aan de klas en aan de leerkracht, die de rol van de (kritische) consument opnemen en vragen stellen over de smaak, het gebruik, gezondheid, de voedingswaarde, lightproducten … Door deze omgekeerde psychologie leren jongeren hoe moeilijk het is om het gebruik en de verkoop van ongezonde, suikerrijke producten te verdedigen.

Onder 3.2 vindt u enkele betrouwbare websites voor uzelf of om de (jongere) leerlingen op weg te helpen. Oudere leerlingen kunnen (aanvankelijk) zelf informatie zoeken om hun onderzoeksvaardigheden te oefenen.

In Nederlands, andere talen: laat de leerlingen in groepjes verpakkingen van en reclame voor suikerrijke producten zoeken en vergelijken. Wat zeggen ze? Wat zeggen ze niet? Zijn ze eerlijk? Hoe zou een eerlijke verpakking/reclame eruitzien? (In de stijl van: "Wat als … verpakkingen volledig eerlijk waren?") Zijn de verpakkingen en reclamecampagnes min of meer hetzelfde of zijn er ook grote verschillen? Welke argumentatietechnieken gebruiken ze? Welke doelgroep(en) spreken ze aan?

In Nederlands, taalvakken, kunstvakken, algemene vakken: laat de leerlingen aan het einde van de lessenreeks of themaperiode een krantje of 'nieuwsuitzending' maken met verslagjes van de activiteiten die ze gedaan hebben, interessante ontdekkingen, anekdotes, weetjes … Laat hen tijdens de themaperiode al foto's nemen en kernwoorden opschrijven zodat ze die later kunnen gebruiken.

In de kookles, Nederlands, algemeen vak: geef de leerlingen de opdracht om (op papier) een ontbijt, tussendoortje of dessert klaar te maken dat geen toegevoegde suikers bevat. Ze mogen op voorhand geen opzoekingswerk doen, enkel hun gezond verstand gebruiken. Laat hen een winkelbriefje maken met alle ingrediënten die ze nodig hebben en ga met hen naar een supermarkt[7]. Met hun smartphone of fototoestel nemen ze leesbare foto's van alle ingrediëntenlijsten van hun maaltijd. Achteraf bekijkt u de foto's klassikaal om te zien of de leerlingen in hun opzet geslaagd zijn. Het resultaat is hier minder belangrijk dan het proces: was het moeilijk om zo'n maaltijd samen te stellen? Was het moeilijk om de juiste ingrediënten te vinden? Waren er onverwachte moeilijkheden? Waren er alternatieven met en zonder suiker?

In Engels: deel de klas op in groepjes en laat elk groepje Engelstalige informatie zoeken over verschillende aspecten van dit thema. De informatie moet van betrouwbare websites komen en het groepje moet daarna lesgeven aan de rest van de klas over wat ze gevonden hebben (na controle door de leerkracht). Mogelijke onderzoeksthema's zijn: de verschillende soorten suikers en verschillende meningen daarover, het verschil tussen natuurlijke en toegevoegde suikers, gezondheidsrisico's, waarom men zo veel suiker consumeert, getuigenissen van mensen die gestopt of geminderd zijn met het consumeren van suiker …

In taalvakken: geef de leerlingen een tekst in de taal van uw vak en een Nederlandse woordenlijst met belangrijke woorden die ze in de tekst kunnen vinden. Laat hen zo een woordenschatlijst opstellen die ze kunnen gebruiken voor de rest van de les(senreeks). Voor de woordenlijst kunt u zich baseren op de woordenlijst in de bijlage.

In taalvakken, algemeen vak: onderwerp uw school eens aan een kritische inspectie. Bezoek en bespreek het aanbod in de schoolkeuken, de eetgelegenheden en winkels in de buurt, inventariseer en bespreek het aanbod in de automaten en de meegebrachte snacks en drankjes … Probeer dit niet vanuit een bevooroordeelde of veroordelende houding te doen; vertrek vanuit nieuwsgierigheid en observeer objectief.

7. Leg op voorhand wel even aan de winkelverantwoordelijke uit wat de bedoeling is en vraag toestemming om de opdracht uit te voeren. Verzeker hem/haar eventueel dat de resultaten enkel in de klas zullen besproken worden en dat de naam van de winkel niet gebruikt zal worden, en zelfs niet belangrijk is voor de opdracht.

In biologie, Nederlands, algemeen vak: vraag aan het einde van de lessenreeks of er leerlingen in de klas zijn die graag de uitdaging willen aangaan om twee weken lang geen (vrije of toegevoegde) suiker te consumeren. Stel eigen regels op (bijvoorbeeld geen rekening houden met het avondeten; drie jokers; enkel op school; enkel snacks of enkel dranken …), verwittig de ouders, zoek met de hele klas naar eventuele alternatieven en ga idealiter mee de uitdaging aan. Zorg ervoor dat de deelnemende leerlingen zich ondersteund voelen en dat de hele klas achter hen staat. Laat hen klassikaal een dagboek bijhouden (met een medium naar keuze) en publiceer dat daarna eventueel op de schoolwebsite of doe er iets mee voor de hele school. Laat hen het 'afkicken' bespreken, de moeilijkheden, ontdekkingen, eventuele mislukte dagen, onvoorziene valkuilen, hoe ze zich voelen …

In chemie, biologie: voer samen met de leerlingen indien mogelijk enkele testjes uit om de impact van suiker te tonen op verschillende materialen en/of het lichaam.

In biologie: doe de 'suikerklontjestest'. Om de begrippen vrije (toegevoegde en geconcentreerde vormen), intrinsieke en melksuikers duidelijk te maken, kunt u de leerlingen laten raden hoeveel vrije suiker (gemeten in suikerklontjes) er in bepaalde voedingsmiddelen zit. Haal genoeg verschillende producten aan:

- producten die duidelijk veel toegevoegde suiker bevatten (frisdranken, snoep, koeken …);
- producten die tegen de verwachtingen in toegevoegde suiker bevatten (ketchup, pastasauzen, bepaalde soorten vleesbeleg …);
- producten die vrije suikers in geconcentreerde vorm bevatten (fruitsap, honing, stroop);
- producten die intrinsieke suikers bevatten (vers fruit);
- producten die melksuikers bevatten (melk, yoghurt …);
- producten die een combinatie bevatten (gesuikerde fruityoghurt).

Er zal waarschijnlijk ook discussie ontstaan rond natuurlijke en toegevoegde suikers: leg na de suikerklontjestest dus duidelijk het verschil uit tussen de soorten suikers. Sommige natuurlijke suikers vallen onder de categorie vrije suikers en zijn dus eveneens te beperken.

Onder 3.2 vindt u twee links naar affiches met de hoeveelheid suikerklontjes in drankjes en tussendoortjes.

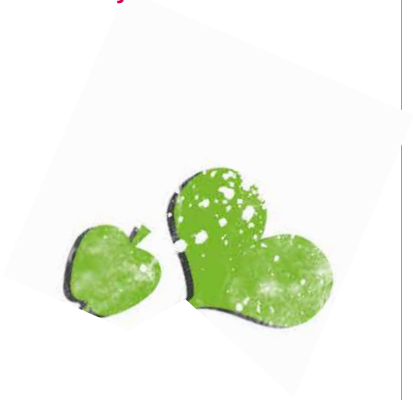
Alle stellingen vindt u ook terug in de PowerPoint.

In biologie, algemeen vak: formuleer op basis van dit dossier een aantal stellingen en projecteer ze of lees ze voor. De leerlingen moeten bij elke stelling links of rechts in de klas gaan staan bij een groen of een rood blad, om aan te geven of ze het eens zijn met de stelling of niet. Ze mogen hun keuze verdedigen en vriendelijk discussiëren over het antwoord. Na elke stelling en bespreking door de leerlingen, reageert de leerkracht op wat er gezegd is en geeft hij of zij het juiste antwoord of een nuance waar nodig.

Mogelijke stellingen zijn:

- Koolhydraten zijn ongezond.
- Bruin brood is gezonder dan wit brood.
- Suikers zijn een vorm van koolhydraten.
- Alternatieve suikers zijn beter dan gewone, witte suiker.
- In koemelk zit van nature suiker.
- De suiker in fruit is gezonder dan andere suiker.
- In Europa halen we onze suiker vooral uit suikerbiet en suikerriet, in de VS vooral uit maïs.
- Suiker is verslavend.
- In magere producten (minder vet) zit meer suiker.
- Kunstmatige zoetstoffen (zoals bv. zoetjes voor in de koffie) zijn ongezond.
- Van suiker eten krijg je diabetes.
- Ik lees de voedingswaardetabel/ingrediëntenlijst weleens voor ik iets koop/eet.
- Trage suikers zijn beter dan snelle suikers.
- Als voedingsmiddelen echt ongezond waren, zouden ze niet verkocht worden.
- Suiker is gemakkelijk te herkennen in de ingrediëntenlijst.

Misschien kennen de leerlingen wel een kotstudent die ze kunnen interviewen over 'studentikoze maaltijden'?



In wiskunde: ga aan de slag met breuken en procenten. De ADI (aanvaardbare dagelijkse inname), de verhoudingen, de hoeveelheid van een voedingsstof per portie, lightproducten ("30% minder vet!") … kunnen een interessante link vormen tussen de wiskundeles op school en de dagelijkse realiteit.

In zedenleer, filosofie: bekijk samen met de leerlingen de ethische kant van de zaak eens. Wat is de rol en/of de verantwoordelijkheid van de producenten, marketeers, winkels, de overheid, de consument, de school …

In geschiedenis: ga na hoe de evolutie van ons suikergebruik eruitziet doorheen de tijd en link dit aan maatschappelijke fenomenen: rijkdom, vrije tijd, oorlogen …

In de derde graad: laat de leerlingen zich inbeelden dat ze op kot zitten of alleen gaan wonen en laat hen een weekmenu opstellen. Er zijn geen juiste of foute antwoorden, enkel wat zij denken dat ze waarschijnlijk zullen eten en drinken in een typische week. Ze schrijven ontbijt, lunch, avondeten, tussendoortjes en drank op. Doe deze oefening zowel aan het begin als aan het einde van de lessenreeks. Aan het einde van de lessenreeks kunnen ze een versie maken die haalbaar, maar beter zou zijn. Wat zouden ze beter schrappen of niet teveel consumeren, wat kunnen ze beter toevoegen, wat kunnen ze anders klaarmaken …?

In informatica: ga aan de slag met de cijfers en informatie uit de andere lessen of met de interviews die de leerlingen afgenomen hebben. Maak tabellen, grafieken, PowerPointpresentaties, logo's … om de werking en de mogelijkheden van verschillende programma's uit te leggen.

In PO, kunstvakken: laat de leerlingen hun eigen posters ontwerpen in verband met suiker en gezonde voeding en hang ze op in de school. Zo krijgen de leerlingen waardering voor hun werk, zijn ze actief bezig met het onderwerp en kan er regelmatig gewisseld worden zodat de nieuwe posters keer op keer de aandacht trekken.

Hebt u zelf nog leuke ideeën, werkvormen of lesvoorbereidingen?
Mail ze dan naar info@gezondleven.be en inspireer uw collega's!

3.2 Ondersteunend materiaal & literatuur

Inhoudelijke informatie over het thema voeding

- Algemeen:
  www.gezondleven.be/themas/voeding
- Koolhydraten, suikers en voedingsvezels:
  www.gezondleven.be/themas/voeding-en-beweging/voedingsstoffen/koolhydraten-en-voedingsvezels
- Zoetstoffen:
  www.gezondleven.be/themas/voeding-en-beweging/voedingsstoffen/koolhydraten-en-voedingsvezels/zoetstoffen
- Gezondheidstaks, suikertaks:
  www.gezondleven.be/themas/voeding-en-beweging/beleid-en-omgeving/suikertaks
- Methodiek voor een gezondheidsbeleid op school:
  www.gezondeschool.be
- Methodiek voor een voedingsbeleid op school:
  www.gezondeschool.be/kieskeurig
- Aanbevelingen voor een evenwichtig drankenaanbod in het secundair onderwijs:
  www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Vigez16-Kieskeurig-Fiche_dranken_SO.pdf
- Aanbevelingen voor een evenwichtig tussendoortjesaanbod in het secundair onderwijs:
  www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/Vigez16-Kieskeurig-Fiche_tussend_SO.pdf
- Affiches met de hoeveelheid suiker in drankjes en tussendoortjes
  (ontwikkeld voor basisonderwijs):
  www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/drankjes.pdf
  www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/tussendoortjes.pdf

Extra inspiratiemateriaal:

- In de bijlagen vindt u een krantenartikel over drank- en snackautomaten op school.
- Filmpjes en documentaires over suiker in andere talen:
  Le sucre: on est foutu, on en mange trop? (France 5):
  www.youtube.com/watch?v=dgbWn19osr8

  The truth about sugar (BBC):
  www.youtube.com/watch?v=ONXNKacNU_4

  Learn the facts about sugar (University of California):
  www.youtube.com/watch?v=XM0vyUUvO9E
- Wereldwijde consumptie van suiker:
  www.newsmonkey.be/article/33958
  www.nrc.nl/nieuws/2015/03/05/who-we-eten-allemaal-te-veel-suiker-a1418120
  www.nrc.nl/nieuws/2015/03/05/kijk-eens-zoveel-suiker-eten-we-elke-dag-a1418110
  www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/
  www.nytimes.com/2016/05/22/upshot/it-isnt-easy-to-figure-out-which-foods-contain-sugar.html?_r=0

- Productieproces suiker:
  Filmpje schoolTV.nl:
  www.schooltv.nl/video/hoe-wordt-suiker-gemaakt-van-suikerbiet-tot-suikerkristal/

  Grasspriet suikerbieten (tijdschrift plattelandseducatie gericht op BaO):
  www.plattelandsklassen.be/ons-aanbod/educatief-materiaal/grasspriet-suikerbieten

3.3 Partners & andere organisaties

Maak gebruik van de woordenlijst in de bijlagen voor de taalvakken!"

- Ga na hoe het zit met jouw suikerinname met deze test van De Standaard i.s.m. Vlaams Instituut Gezond Leven:
  www.standaard.be/suikertest
- De suikertest van Partena:
  www.partena-ziekenfonds.be/nl/suikertest
- Uitzending 'Over Eten':
  www.deredactie.be/cm/vrtnieuws/videozone/programmas/Over%2BEten/2.44267
- Info over suiker op websites van betrouwbare organisaties uit het buitenland (deze teksten kunnen ook gebruikt worden in de taalvakken):

  Voedingscentrum Nederland:
  www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/suiker.aspx

  Wageningen Universiteit Nederland: overzicht van verschillende suikersoorten:
  www.food-info.net/nl/products/sugar/types.htm

  WHO (Wereldgezondheidsorganisatie):
  www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

  Harvard Nutrition Source (USA):
  www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/

  Manger bouger (Frankrijk):
  www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe/Produits-sucres

  NHS (UK):
  www.nhs.uk/livewell/goodfood/pages/sugars.aspx

  AID infodienst (Duitsland):
  www.aid.de/index.html

4 Vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen

Het realiseren van eindtermen en ontwikkelingsdoelen is in het onderwijs uiteraard een prioriteit. Hieronder vindt u een lijst met mogelijke eindtermen en ontwikkelingsdoelen die u in uw lessen kunt realiseren wanneer u met dit dossier aan de slag gaat. Welke eindtermen en doelen u precies realiseert, is uiteraard afhankelijk van het vak dat u geeft, de concrete lesinvulling en uw didactische aanpak. Deze lijst verwijst daarom enkel naar de VOET'en van het algemeen secundair onderwijs en het buitengewoon secundair onderwijs OV4 (4.1) en de ontwikkelingsdoelen van het buitengewoon secundair onderwijs OV1-2-3 (4.2). De lijst is dus zeker niet exhaustief; hanteer hem als leidraad.

4.1 Mogelijke vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen secundair onderwijs

Leren leren

Eerste graad

(2) De leerlingen weten dat kennis en vaardigheden via verschillende leerstrategieën kunnen verworven worden;

(3) De leerlingen kunnen gegevens memoriseren door gebruik te maken van hulpmiddelen;

(6) De leerlingen raadplegen adequaat een documentatiecentrum, bibliotheek en multimedia;

(7) De leerlingen zoeken bij het instuderen van een behandelde leerinhoud de noodzakelijke voorkennis opnieuw op in leerboek, werkboek of notities;

(8) Bij het leren van samenhangende informatie:
- stellen de leerlingen vragen bij de leerstof en beantwoorden deze;
- leggen ze verbanden tussen elementen van de leerstof.

(10) Bij het oplossen van een probleem:
- herformuleren de leerlingen het probleem;
- bedenken zij onder begeleiding een oplossingsweg en lichten die toe;
- passen zij de gevonden oplossingsweg toe.

(13) De leerlingen vergelijken de eigen werkwijze met die van anderen en geven vervolgens aan waarom iets fout gegaan is en hoe fouten vermeden kunnen worden.

4.2 Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair onderwijs OV1-2

Tweede graad

(3) De leerlingen kunnen uit gegeven informatiebronnen en -kanalen kritisch kiezen en deze raadplegen met het oog op te bereiken doelen;

(4) De leerlingen kunnen zinvol inoefenen en herhalen;

(5) De leerlingen kunnen gegeven informatie onder begeleiding kritisch analyseren en samenvatten;

(6) De leerlingen herkennen strategieën om problemen op te lossen en evalueren ze;

(7) De leerlingen kunnen een realistische werkplanning op korte termijn maken;

(8) De leerlingen kunnen onder begeleiding hun leerproces sturen, beoordelen op doelgerichtheid en zo nodig aanpassen;

(9) De leerlingen trekken conclusies uit eigen leerervaringen en die van anderen;

(10) De leerlingen beseffen dat er verschillende oorzaken zijn voor slagen en mislukken;

(11) De leerlingen beseffen dat interesses en waarden het leerproces beïnvloeden.

Derde graad

(1) De leerlingen werken systematisch;

(2) De leerlingen kiezen hun leerstrategieën gericht met het oog op te bereiken doelen;

(3) De leerlingen kunnen diverse informatiebronnen en -kanalen kritisch kiezen en raadplegen met het oog op te bereiken doelen;

(4) De leerlingen kunnen verwerkte informatie vakoverstijgend en in verschillende situaties functioneel toepassen;

(5) De leerlingen kunnen informatie samenvatten;

(6) De leerlingen kunnen op basis van hypothesen en verwachtingen mogelijke oplossingswijzen realistisch inschatten en uitvoeren;

(7) De leerlingen evalueren de gekozen oplossingswijze en de oplossing en gaan eventueel op zoek naar een alternatief;

(8) De leerlingen kunnen een realistische werkplanning op langere termijn maken;

(9) De leerlingen sturen hun leerproces, beoordelen het op doelgerichtheid en passen het zo nodig aan;

(10) De leerlingen kunnen feedback geven en ontvangen over hun leerervaringen;

(12) De leerlingen erkennen de invloed van hun interesses en waarden op hun motivatie.

Gemeenschappelijke stam

(1) De leerlingen brengen belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk; (communicatief vermogen)

(2) De leerlingen kunnen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren;

(3) De leerlingen ondernemen zelf stappen om vernieuwingen te realiseren; (creativiteit)

(4) De leerlingen blijven, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven; (doorzettingsvermogen)

(5) De leerlingen houden rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen; (empathie)

(8) De leerlingen benutten leerkansen in diverse situaties; (exploreren)

(9) De leerlingen zijn bereid zich aan te passen aan wisselende eisen en omstandigheden; (flexibiliteit)

(11) De leerlingen kunnen gegevens, handelwijzen en redeneringen ter discussie stellen aan de hand van relevante criteria;

(12) De leerlingen zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken;

(13) De leerlingen kunnen onderwerpen benaderen vanuit verschillende invalshoeken; (kritisch denken)

(14) De leerlingen gaan alert om met media;

(16) De leerlingen houden rekening met ontwikkelingen bij zichzelf en bij anderen, in samenleving en wereld;

(17) De leerlingen toetsen de eigen mening over maatschappelijke gebeurtenissen en trends aan verschillende standpunten; (open en constructieve houding)

(18) De leerlingen gedragen zich respectvol; (respect)

(19) De leerlingen dragen actief bij tot het realiseren van gemeenschappelijke doelen; (samenwerken)

(20) De leerlingen nemen verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving; (verantwoordelijkheid)

(21) De leerlingen verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten; (zelfbeeld)

(26) De leerlingen gaan om met verscheidenheid;

(27) De leerlingen dragen zorg voor de toekomst van zichzelf en de ander. (zorgzaamheid)

Context 1: Lichamelijke gezondheid en veiligheid

(2) De leerlingen leren het eigen lichaam kennen en reageren adequaat op lichaamssignalen;

(5) De leerlingen maken gezonde keuzes in hun dagelijkse voeding;

(8) De leerlingen schatten de risico's en gevolgen in bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en reageren assertief in aanbodsituaties;

(10) De leerlingen participeren aan een gezondheids- en veiligheidsbeleid op school;

(15) De leerlingen beseffen dat maatschappelijke fenomenen een impact hebben op veiligheid en gezondheid.

Context 2: Mentale gezondheid

(3) De leerlingen erkennen probleemsituaties en vragen, accepteren en bieden hulp;

(6) De leerlingen stellen zich weerbaar op.

Context 3: Sociorelationele ontwikkeling

(5) De leerlingen handelen discreet in situaties die dat vereisen;

(6) De leerlingen doorprikken vooroordelen, stereotypering, ongepaste beïnvloeding en machtsmisbruik.

Context 6: Socio-economische samenleving

(2) De leerlingen toetsen de eigen opvatting aan de verschillende opvattingen over welzijn en verdeling van welvaart;

(3) De leerlingen zetten zich in voor de verbetering van het welzijn en de welvaart in de wereld.

(4) De leerlingen hebben bij het kopen van goederen en het gebruiken van diensten zowel oog voor prijs-kwaliteit en duurzame ontwikkeling als voor de rechten van de consument;

(6) De leerlingen geven voorbeelden van factoren die de waardering van goederen en diensten beïnvloeden.

4.3 Mogelijke ontwikkelingsdoelen buitengewoon secundair onderwijs OV1-2-3

Opleidingsvorm 1 en 2

Wonen

(1) De jongere geeft honger en dorst aan;

(2) De jongere neemt verschillende vormen van voeding op;

(3) De jongere neemt gezonde en evenwichtige voeding op;

(10) De jongere gaat op een gepaste wijze om met genots- en geneesmiddelen;

(11) De jongere beoordeelt wat zijn aandeel is in successen en mislukkingen;

(12) De jongere houdt rekening met gedachten, gevoelens en wensen van anderen;

(13) De jongere ontwikkelt lichaamsbesef;

(15) De jongere ontwikkelt een positief realistisch zelfbeeld;

(16) De jongere stelt zichzelf realistische doelen en stuurt ze indien nodig bij;

(17) De jongere staat open voor uitdagingen en heeft zin voor initiatief;

(21) De jongere bezorgt zichzelf een goed gevoel;

(27) De jongere stelt zich weerbaar op;

(24) De jongere schat zijn mogelijkheden en zijn beperkingen in;

(43) De jongere bereidt een maaltijd;

(46) De jongere doet boodschappen;

(56) De jongere maakt gebruik van commerciële instanties;

(57) De jongere participeert aan groepsactiviteiten;

(58) De jongere engageert zich in groepsactiviteiten

(59) De jongere formuleert een mening over maatschappelijke vraagstukken met respect voor waarden en normen;

(61) De jongere maakt afspraken en houdt zich aan afspraken.

Overkoepelende ontwikkelingsdoelen

(131) De jongere gaat om met hulpmiddelen.

(132) De jongere stelt een hulpvraag.

(133) De jongere organiseert ondersteuning.

(134) De jongere communiceert persoonlijke voorkeuren.

(136) De jongere maakt realistische keuzes.

(137) De jongere neemt initiatief.

(139) De jongere staat open voor nieuwe ervaringen.

(140) De jongere tekent een realistisch toekomstperspectief uit.

(141) De jongere neemt actief deel aan het besluitvormingsproces.

(142) De jongere is onderhandelingsvaardig.

(143) De jongere lost problemen op.

(155) De jongere gebruikt numerieke informatie.

(156) De jongere voert taken uit waarvoor talige vaardigheden nodig zijn.

(159) De jongere gebruikt talige informatie.

(160) De jongere gebruikt ICT op een veilige, verantwoorde en doelmatige manier.

(164) De jongere zoekt, verwerkt en bewaart digitale informatie met behulp van ICT.

(167) De jongere kiest afhankelijk van het te bereiken doel adequaat uit verschillende ICT- toepassingen.

Opleidingsvorm 3

Gezondheidseducatie

(8) De leerling stelt aan de hand van een model een evenwichtige maaltijd samen;

(10) De leerling ziet in hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving;

(11) De leerling weet dat goede voedingsgewoonten de gezondheid bevorderen;

(13) De leerling neemt een kritische houding aan ten aanzien van zijn eigen voedingspatroon;

(14) De leerling weet dat het misbruik van genot- en geneesmiddelen gevolgen heeft voor de eigen gezondheid, de gezondheid van anderen, de sport- en de leerprestaties en de sociale relaties;

(16) De leerling schat risico's bij gebruik van genotmiddelen en medicijnen in en maakt op een bewuste manier keuzes met het oog op een gezonde levensstijl

Sociaal-emotionele educatie

(1) De leerling houdt rekening met zijn mogelijkheden, beperkingen en overtuigingen;

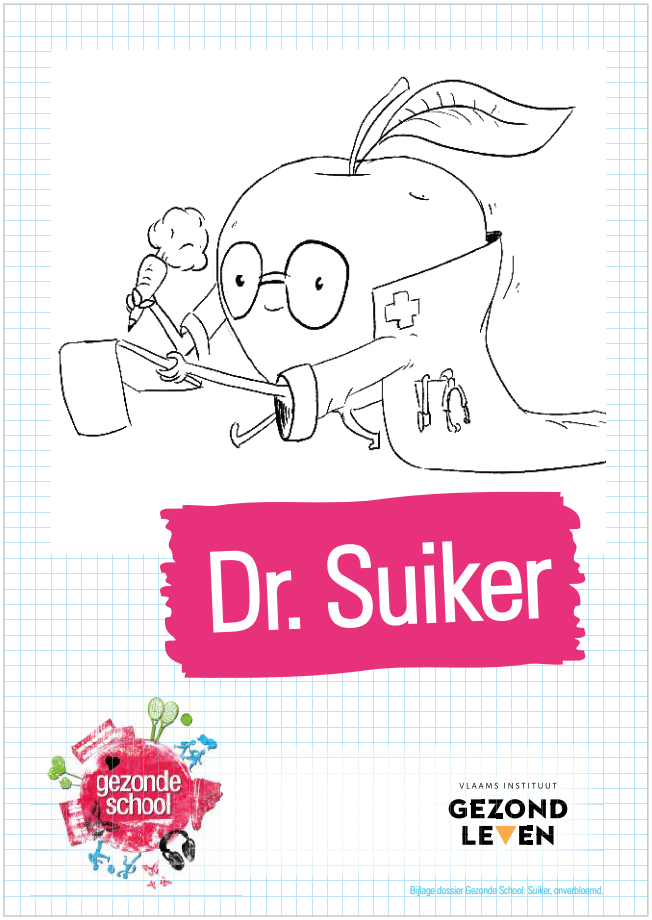
(3) De leerling beschouwt een net haalbare taak als een uitdaging, legt zich niet neer bij iets wat niet lukt, maar probeert dat stap voor stap te veranderen;

(4) De leerling ziet in dat je als mens voortdurend verandert en kiest werkpunten om zijn zelfontplooiing te bevorderen;

(6) De leerling beschouwt iets nieuws als een kans om bij te leren en durft omgaan met nieuwe en complexe of moeilijke taken.

5 Bijlagen

- 3 posters met slogans die als aanknopingspunt kunnen gebruikt worden voor de lessen of als herinnering na de lessen. Hang ze op in lokalen, in de eetzaal, naast automaten …
- Voorbeeld van hoe een les of lessenreeks opgebouwd zou kunnen worden.
- PowerPointpresentatie als basis om zelf uit te breiden en aan te passen aan de eigen les(sen).
- Q&A van veelgestelde vragen
- Tabel met aantal suikerklontjes per portie van een voedingsmiddel of drank
- Mogelijke vragenlijst voor interviews met medeleerlingen of mensen op straat.
- Een sjabloon voor een weekmenu, voor verschillende oefeningen te gebruiken.
- Woordenlijst met belangrijke termen in het Nederlands, Engels en Frans.
- Artikel over drank- en snackautomaten op school als startpunt voor een discussie.



Affiches

3 affiches met slogans die als *teaser* kunnen gebruikt worden voor de lessen of als herinnering na de lessen.

Deze affiches kunnen apart gedownload worden.

Voorbeeld voor de opbouw van één les

1. De posters ophangen in het lokaal.
2. Lees samen het artikel over drank- en snackautomaten op school (verder in de bijlagen) en vraag naar de mening van de leerlingen. Er zijn geen juiste of foute antwoorden, het is enkel de bedoeling om het onderwerp te introduceren en de leerlingen te laten nadenken.
3. Pols ook eens naar de voorkennis van de leerlingen (eventueel met behulp van de vragenlijst in de bijlagen) en naar hun gebruik van suikerhoudende producten, snacks en frisdrank, informatie op verpakkingen, algemene voedingsgewoonten …
4. Gebruik nu de posters als leidraad of aanknopingspunt om de informatie van dat hoofdstuk over te brengen. Ga er eventueel zelf bij staan of laat de leerlingen ook even bewegen en vorm er een halve cirkel rond. Vraag eerst naar wat de leerlingen denken van de uitspraak: waarover zou het gaan? Wat zou het betekenen? Geef eventueel een hint om hen op weg te helpen. Reageer dan op wat de leerlingen zeggen en vertel over het hoofdstuk. Gebruik eventueel de stellingen uit de PowerPointpresentatie om de uitleg wat levendiger te maken. Als u alles verteld hebt wat voor uw doelgroep relevant was uit het hoofdstuk, gaat u verder met de volgende poster.
5. Probeer aan het einde van de les even tijd te maken om te vragen of hun idee over hun eigen eetgewoontes en suikergebruik veranderd is en of hun mening over de automaten veranderd is. Begrijpen ze de beslissing om zulke automaten te weren? Staan ze er ook achter? Vinden ze dat er (ook) andere maatregelen getroffen moeten worden?

Mogelijke aanpak meerdere lessen

- Informeer bij de school of het mogelijk is om het gezondheidsthema met de hele school uit te werken tijdens een themaweek, -maand of -jaar. Als dat niet kan, kunt u uw vakgroep, de collega's van een graad of individuele collega's aanspreken om samen iets op kleinere schaal te organiseren.
- Kies welke dossiers u interessant en relevant vindt voor de doelgroep. Op www.gezondeschool.be vindt u er verschillende rond het thema gezondheid. Ze hoeven niet allemaal even uitgebreid aan bod te komen. U vult de lessen helemaal zelf in.
- Zoek eventueel gastsprekers die de thema's wat levendiger kunnen maken: specialisten, diëtisten, mensen die hun voedingspatroon hebben veranderd of moesten veranderen, een docent reclame … [8]
- Zoek creatieve manieren om in zoveel mogelijk lessen een aspect van de thema's aan bod te laten komen en durf ongewone samenwerkingen aan te gaan.
- Vergeet de infrastructuur op school niet: kunnen er verbeteringen aangebracht worden? Kunt u de leerlingen ideeën laten aanbrengen? Wat met de omgeving rond de school? Kunnen we samenwerkingen aangaan of dingen verbeteren?
- Vermijd bij dit alles een 'zij versus wij'-houding. Ga samen met de leerlingen uitdagingen aan, denk samen na over oplossingen en laat hen zelf keuzes maken over hun privéleven.

8. Meer informatie over gastsprekers en de samenwerking met externe partners vindt u hier (http://www.gezondeschool.be/gezonde-school/educatie/didactische-werkvormen/) en hier (http://www.gezondeschool.be/assets/uploads/pages/handvatten_def.pdf)

Q&A: veelgestelde vragen over suiker

Men zegt dat zoetstoffen zoals aspartaam ongezond zouden zijn. Is dat waar?

Een normaal gebruik van producten met zoetstoffen (bv. lightfrisdranken, zoetjes voor de koffie …) wordt als veilig beschouwd, maar we raden aan om ze net als suiker met mate te gebruiken. Ze zijn niet nodig in een evenwichtige voeding en ze zullen de zin in zoet onderhouden, wat aanzet tot meer zoete producten gebruiken.

Is honing beter dan gewone suiker?

Honing bevat mogelijk iets meer mineralen en antioxidanten, maar bevat wel evenveel calorieën. Het doet de bloedsuikerspiegel evenveel stijgen en dalen en behoort dus ook tot de categorie vrije suikers. Het is dus niet significant gezonder dan gewone suiker en ook hier is met mate gebruiken aan te raden.

Wat is de beste vervangsuiker?

'Gezonde' toegevoegde suikers bestaan niet en het is steeds beter om minder of geen suiker te eten, van welke soort dan ook, dan gewoon te vervangen. Weinig bewerkte suikers zoals kokosbloesemsuiker of honing bevatten soms nog wat mineralen en antioxidanten, maar het caloriegehalte is gelijk aan dat van gewone suiker en naar de glycemische index is onvoldoende onderzoek gedaan om ons daarover te kunnen uitspreken. Ze zijn allemaal te beschouwen als vrije suikers en dus te beperken. Daarnaast benadrukken we graag nog eens het belang van het voedingsmiddel waarin de suiker zit. Meer info daarover vindt u in hoofdstuk 2.1.2.

Welke frisdrank kunnen we dan wel drinken?

Af en toe een glas of een blikje frisdrank drinken is geen probleem, van welke soort dan ook. Het is vooral als je dagelijks frisdrank drinkt of in grote hoeveelheden, dat het ongezond wordt. Ook als je lightproducten drinkt. Voor je tanden is ook een verspreiding doorheen de dag slecht. Water is steeds de beste optie om je dorst te lessen, frisdrank kan af en toe eens voor het plezier.

Ik eet veel fruit, maar daar zit natuurlijk ook suiker in en in sommige soorten meer dan in andere. Moet ik daar rekening mee houden?

Er zitten inderdaad natuurlijke suikers in fruit, maar als je het fruit in zijn geheel eet (dus niet geperst, of gemixt) levert het je belangrijke vezels, vitaminen en mineralen. Als je je aan de aanbevolen hoeveelheid van twee à drie stuks fruit per dag houdt en voldoende afwisselt tussen de verschillende soorten, hoef je je nergens zorgen om te maken en leg je een goede basis voor een gezonde voeding.

Zijn smoothies en fruitsappen echt ongezond?

Meestal zijn smoothies en fruitsappen niet echt ongezond, maar zijn ze ook helemaal niet zo gezond als mensen denken of willen dat ze zijn. Door het mixen of persen gaan veel van de vezels en vitaminen verloren. Zo blijven vooral de suikers over. Het vult ook niet zo goed als een stuk fruit in zijn geheel. Het kan geen kwaad om eens een smoothie of een fruitsapje te drinken, maar ze zijn geen goede vervangers voor vers fruit. Enkel fruit in zijn geheel behoudt alle goede eigenschappen.

In de voedingswaardetabel staan de suikers bij de koolhydraten, maar kun je het verschil zien tussen toegevoegde suikers en natuurlijk aanwezige suikers?

In de voedingswaardetabel kun je het verschil niet zien. Alle enkelvoudige suikers worden daarin samengeteld. Het kan dus gaan om vrije suikers (toegevoegde en geconcentreerde), intrinsieke suikers of melksuikers. Om te weten welke suikers er precies in zitten, moet je naar de ingrediëntenlijst gaan kijken. Vaak staan melkproducten (bron van melksuiker) en fruit (bron van intrinsieke suiker) er in hun geheel in vermeld en zijn de toegevoegde suikers per soort opgesomd: suiker, glucose-fructosestroop …. Hoe verder naar voren in de opsomming, hoe meer van het ingrediënt erin zit.

Q&A: veelgestelde vragen over suiker (vervolg)

Ik eet redelijk veel producten met suiker op een dag, maar ik sport ook veel. Dan kan de hoeveelheid suiker geen kwaad, toch?

Veel bewegen is erg goed, maar geen excuus om ongezond te eten. Suiker heeft hoe dan ook een nadelig effect, ook al verbrand je de calorieën meteen weer en ben je niet te zwaar. Enerzijds zijn producten die veel toegevoegde suikers bevatten vaak arm aan goede voedingsstoffen. Anderzijds tonen recente onderzoeken aan dat suiker het risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten vergroot, ook bij mensen met een normaal gewicht. Veel bewegen én weinig suiker, is dus het beste.

Welke groenten en fruit eten we het best?

Goed nieuws: allemaal! Neem wat je lekker vindt, maar wissel genoeg af zodat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Elke soort en elke kleur bevat weer andere stoffen.

Ik probeer minder suiker te eten, maar dat is moeilijk en ik blijf zin hebben in zoetigheid. Zal dat na een tijdje minderen of kan ik beter eerst een periode helemaal geen suiker meer eten?

Dat hangt af van persoon tot persoon. De ene bouwt liever rustig af, de andere wilt helemaal geen verleidingen meer in zijn buurt hebben. Kies zelf je methode, maar onthoud wel dat vervangproducten die even zoet zijn, je zin in zoet niet zullen verminderen. Hoe minder zoete producten je eet of drinkt, hoe gemakkelijker het wordt.

Als je zelf taart of koekjes bakt, is het dan beter om een alternatieve suiker te gebruiken? Zo ja, welke?

Er zijn geen significante verschillen tussen de verschillende soorten suikers, dus het is beter om te genieten van een klein stukje taart met gewone suiker, dan te denken dat je met een vervangsuiker beter af bent en er twee stukken van eet. Je kunt ook minder suiker gebruiken dan in het recept staat, zolang dat de structuur niet te veel beïnvloedt.

Is fruityoghurt echt zoveel ongezonder dan gewone yoghurt?

In gewone, ongezoete yoghurt zit enkel lactose (melksuiker). In voorgemaakte fruityoghurts zitten fruitconcentraat (waarbij vooral de suiker van het fruit overblijft) én toegevoegde suikers. Vaak komt dat neer op twee klontjes suiker per potje. Wat natuurlijk wel kan is zelf vers fruit door een potje ongezoete yoghurt roeren: gezond én lekker!

Ik eet graag gedroogde dadels; zijn die gezond en mag ik die meetellen voor mijn stukken fruit per dag?

Doordat gedroogd fruit minder vocht bevat, blijft het suikergehalte even hoog maar verkleint het volume. Daardoor vullen ze de maag minder en ga je er al snel meer van eten. Er zijn ook veel vitaminen verloren gegaan bij het drogingsproces. Daarom kan het weleens ter afwisseling, maar is het zeker geen goede vervanging voor een stuk vers fruit.

Is het gezond om helemaal geen suiker meer te eten? Hebben we niet een beetje suiker nodig?

Soms wordt er gezegd dat 'onze hersenen suiker nodig hebben'. Het gaat dan eigenlijk om glucose en dat is inderdaad de brandstof voor onze hersenen. Maar dat betekent niet dat je het in de vorm van pure suiker moet eten! Ons lichaam haalt deze glucose uit alle bronnen van koolhydraten (fruit, melk, granen, peulvruchten …) en indien nodig kan het lichaam zelfs vetten en eiwitten omzetten naar glucose. De vrije suikers (dus toegevoegde en geconcentreerde suikers) zijn dus helemaal niet nodig in een gezonde voeding. Je mag ze gerust weglaten en dat is zelfs beter. We halen nog voldoende suikers uit vers fruit, groenten en melkproducten.

Meer vragen? Neem gerust contact op met Vlaams Instituut Gezond Leven via info@gezondleven.be.

Tabel met aantal suikerklontjes per portie van een voedingsmiddel of drank

Gemiddeld gehalte aan vrije suikers per 100 g, per portie en uitgedrukt in suikerklontjes van 5 g:

voedingsmiddel	vrije suikers* per 100 g	vrije suikers per standaard portie	aantal klontjes per portie
ontbijtgranen type havermout, muesli, corn flakes, rice krispies	6 g	2,4 g per portie van 40 g	1/2
ontbijtgranen type frosties, choco pops, krokante muesli	18 g	10 g per portie van 40g	2
zoet broodbeleg type choco, confituur, speculaaspasta, honing, stroop	60 g	9 g per snede brood	2
koffiekoek type croissant, chocoladebroodje	8 g	6 g per koek (75 g)	1
yoghurt natuur**	0 g	0 g per potje (125 g)	0
yoghurt natuur gesuikerd of met fruit	10 g	12,5 g per potje (125 g)	2,5
vers fruit***	0 g	0 g per portie	0
snoepreep type Mars, Snickers	55 g	27,5 g per reep (50 g)	5,5
chocolade	50 g	12,5 per reep (25 g)	2,5
snoep type zuurtjes, beertjes, karamellen	60 g	15 g per handvol (25 g)	3
graanreep, mueslireep	20 g	5 g per reep (20-25 g)	1
koekjes type Prince, Dinosaurus, Grany	30 g	7,5 per portie (25 g)	1,5
frisdrank light	0 g	0 g per portie	0
frisdrank gesuikerd	10 g	20 g per glas (200 ml)	4
		35 g per blikje (330 ml)	7
		50 g per flesje (500 ml)	10
fruitsap	10 g	20 g per glas of brik (200 ml)	4
melk en calciumverrijkte sojadrink natuur****	0 g	0 g per portie	0
melk en calciumverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak	5 g	10 g per glas of brik (200 ml)	2
pudding	10 g	15 g per portie (150 g)	3
taart, gebak	25 g	25 g per stuk of portie (100 g)	5
cake, wafel	25-30 g	15 g per portie (50 g)	3
ketchup	20 g	5 g per eetlepel (25 g)	1
tomatensaus, pastasaus	5 g	5 g per portie (100 g)	1

*= toegevoegde suikers + van nature aanwezige suikers in fruitsap, stroop en honing
**melk en yoghurt natuur bevatten enkel melksuikers (niet meegerekend als vrije suikers)
***vers fruit bevat enkel intrinsieke suikers (niet meegerekend als vrije suikers)
****aan sojadrinks wordt suiker toegevoegd maar omdat deze hoeveelheid gelijk is aan het natuurlijke lactosegehalte van melk, wordt dit bij de 'natuur' variant niet als vrije suiker meegerekend)
Bron: Nubel-tabel (editie 2010) en productverpakkingen. In deze tabel worden gemiddelden gehanteerd, controleer het suikergehalte van een specifiek product of merk steeds op basis van het etiket.

Vragenlijst: suiker

(Te gebruiken om naar de achtergrondkennis / mening van de leerlingen te peilen, maar ook als mogelijke vragen voor een interview door de leerlingen.)

Hoe (on)gezond denk jij dat gewone, witte suiker is?

O Heel gezond.
O Redelijk gezond.
O Niet gezond, maar ook niet ongezond.
O Redelijk ongezond.
O Heel ongezond.

Hoe (on)gezond denk jij dat 'alternatieve suikers' zoals honing, kokosbloesemsuiker, agavesiroop, gedroogde dadels … zijn?

O Heel gezond.
O Redelijk gezond.
O Niet gezond, maar ook niet ongezond.
O Redelijk ongezond.
O Heel ongezond.

Zouden we beter helemaal geen suiker eten?

O Ja, dat zou beter zijn.
O Nee, een beetje mag.
O Nee, je hebt suiker nodig.
O Het hangt af van welke suiker.
O Het hangt af van waarin de suiker zit.
O Geen idee.

Is suiker verslavend?

O Nee, helemaal niet.
O Een beetje.
O Bij sommige mensen.
O Ja, heel erg.
O Geen idee.

Zijn sommige suikers beter dan andere?

O Nee, er is geen verschil.
O Ja, alternatieve suikers zoals honing, agavesiroop of kokosbloesemsuiker zijn beter.
O Ja, maar ik weet niet welke.
O Ja, de suiker in fruit.
O Geen idee.

Vragenlijst: suiker (vervolg)

Hoeveel suiker (uitgedrukt in suikerklontjes) denk je dat Vlamingen gemiddeld eten per dag?

.....

(Antwoord: naar schatting eten we gemiddeld 17 klontjes suiker per dag.)

Hoeveel suiker (uitgedrukt in suikerklontjes) denk je dat een volwassene mag eten per dag?

.....

(Antwoord: de aanbeveling is om maximum 10 klontjes suiker (of 50 g) per dag te consumeren, maar de Wereldgezondheidsorganisatie zou dat liever nog verstrengen naar 25 g per dag.)

Wat vind jij van je eigen suikergebruik?

O Ik eet/drink teveel suiker.

O Ik heb geen idee van hoeveel suiker ik consumeer.

O Ik denk dat ik wel gezond eet en drink.

O Ik trek me daar allemaal niet veel van aan.

Vragenlijst: suiker (vervolg)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt							
Lunch							
Avondeten							
Tussendoortjes							
Drank							

Woordenlijst

Nederlands	Engels	Frans
Voedingsmiddel	Food	Aliment
Gesuikerd	Sugary	Sucré
Voedingsstof	Nutrient	Nutriment
Vetten	Fats	Lipides, graisses
Eiwitten	Proteins	Protéines
Koolhydraten	Carbohydrates (carbs)	Glucides
Vitaminen	Vitamins	Vitamines
Mineralen	Minerals	Minéraux
Spijsvertering	Digestion	Digestion
Enkelvoudige koolhydraten	Simple carbohydrates	Glucides simples
Meervoudige koolhydraten	Complex carbohydrates	Glucides complexes
Suikerbiet	Sugar beet	Betterave sucrière
Suikerriet	Sugar cane	Canne à sucre
Druivensuiker	Dextrose	Dextrose
Peulvruchten	Legumes	Légumineuses
Groenten	Vegetables	Légumes
Fruit	Fruit	Fruits
Zoet	Sweet	Sucré
Smaak	Taste	Gout
Zetmeel	Starch	Amidon, fécule
Voedingsvezels	Dietary fibres	Fibres alimentaires
Voedingsetiket	Food label	Étiquette alimentaire
Kristalsuiker	Granulated sugar	Sucre cristallisé
Rietsuiker	Cane sugar	Sucre de canne
Kandijsuiker	Brown sugar	Sucre candi
Glycemische index	Glycaemic index	Index glycémique
Trage suikers	Slow carbohydrates	Sucres lents
Snelle suikers	Fast carbohydrates	Sucres rapides
Bloedsuikergehalte	Blood glucose	Glycémie, taux de glucose
Toegevoegde suikers	Added sugars	Sucres ajoutés
Van nature aanwezig	Naturally occurring	D'origine naturelle
Vrije suikers	Free sugars	Sucres libres
Intrinsieke suikers	Intrinsic sugars	Sucres intrinsèques
Melksuikers	Milk sugars	Sucres du lait
Fruitsuikers	Fructose	Fructose
Volkorenbloem	Whole wheat flour	Farine complète
Onbewerkt voedsel	Whole, unprocessed food	Aliments non transformés
Bewerkt voedsel	Processed food	Aliments transformés
Geraffineerd	Refined	Raffiné(e)
Overgewicht	Overweight	Surpoids

Woordenlijst (vervolg)

Nederlands	Engels	Frans
Obesitas	Obesity	Obésité
Diabetes type 2	Diabetes type 2	Diabète de type 2
Insuline	Insulin	Insuline
Havermout	Oatmeal	Flocons d'avoine
Hart- en vaatziekten	Cardiovascular disease	Maladies cardiovasculaires
Verzadigd vet	Saturated fat	Graisses saturées
Cholesterol	Cholesterol	Cholestérol
Tandbederf (cariës)	Tooth decay	Carie dentaire
Tandplak	Dental plaque	Plaque dentaire
Verslaving	Addiction	Dépendance
Maïsstroop	Corn syrup	Sirop de maïs
Frisdrank	Soft drink, soda	Boisson rafraichissante, soda
Suikerklontje	Sugar cube	Morceau de sucre
Kunstmatige zoetstoffen	Artifical sweeteners	Édulcorants artificiels
Calorieën	Calories	Calories

Scholen bannen voortaan frisdrank en snoep

28/11/2016 om 07:12 door Jens Vancaeneghem

De onderwijskoepels en de voedingsindustrie sluiten vandaag een ongeziene deal om suikerrijke dranken en ongezonde tussendoortjes voorgoed te bannen uit onze scholen. Leerlingen moeten op termijn enkel nog melk, water, fruit en groenten krijgen. 'De geesten zijn eindelijk rijp', zegt het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (Vlaams Instituut Gezond Leven).

Liefst 65 procent van de middelbare scholen heeft vandaag nog frisdrankautomaten staan. De basisscholen zijn frisdrank- en snoepvrij, maar leerlingen krijgen er wel nog zoete dranken als chocomelk of fruitsap.

Om eens en voor altijd komaf te maken met die ongezonde dranken en tussendoortjes, ondertekenen het onderwijs en Fevia, de koepelorganisatie van de voedingsindustrie, vandaag een pact. Dat is er pas na maanden onderhandelen gekomen, op vraag van Onderwijsminister Hilde Crevits (CD&V). Voor het eerst engageren alle partijen zich er nu toe om suikerrijke producten stap voor stap uit het onderwijs te weren. Ze baseren zich daarvoor op de aanbevelingen van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Rijstwafels

'Overgewicht en obesitas vormen een bedreiging voor onze gezondheid. Dat blijkt uit tal van onderzoeken', zeggen Crevits en minister van Welzijn Jo Vandeurzen (CD&V). 'Onderwijs speelt een belangrijke rol voor de vorming van jongeren tot gezonde en gelukkige volwassenen.'

Concreet zullen de leveranciers van automaten nu gezonde alternatieven aanbieden en promoten. Er komen termijnen waarop de automaten gevuld moeten zijn met fruit en rijstwafels. 'Vroeger hadden scholen ofwel automaten vol frisdrank, ofwel niets', zegt Lieven Boeve, de topman van het katholiek onderwijs. 'Scholen kunnen maar een gezondheidsbeleid voeren als het aanbod er ook is.'

Een cruciale nuance, want de koepels waren nooit voorstander van een verbod, mede omdat scholen enkele duizenden euro's per jaar verdienen aan de verkoop uit automaten. En zullen fruitautomaten wellicht minder centen in het laatje brengen.

Minder winst aan fruit

'Scholen die vandaag veel winst uit hun automaten halen, zullen wellicht het moeilijkst te overhalen zijn', zegt Loes Neven van het Vlaams Instituut Gezond Leven. 'De beslissing blijft ook na de ondertekening van de engagementsverklaring bij de scholen liggen. Maar als sommige scholen de ambitieuze doelen niet halen, zullen we kijken of er bijkomende maatregelen nodig zijn.'

Bron: http://www.standaard.be/cnt/dmf20161128_02595492