

INHOUDSTAFEL

Hoofdstuk 1: Belang van gezonde voeding **9**

- 1.1 Zonder voedsel, geen groei 11
- 1.2 Zonder voedsel, geen herstel 11
- 1.3 Zonder voedsel, geen warmte 12
- 1.4 Zonder voedsel, geen weerstand tegen ziekten 12
- 1.5 Opdracht 13

Hoofdstuk 2: Voedingsmiddel & voedingsstof **15**

- 2.1 Voedingsmiddel 17
- 2.2 Voedingsstof (=nutriënt) 17
 - 2.2.1 Indeling van de voedingsstoffen 18
- 2.3 Opdrachten 19

Hoofdstuk 3: Voedingswaarde & energiewaarde **21**

- 3.1 Voedingswaarde 24
- 3.2 Energiewaarde 25
 - 3.2.1 Eenheden 25
 - 3.2.2 Energie-inhoud 25
 - 3.2.3 Energiebehoefte 26
 - 3.2.3.1 De Ruststofwisseling (RS) 26
 - 3.2.3.2 De Specifieke Dynamische Werking (SDW) 27
 - 3.2.3.3 De Activiteitsbehoefte (Ac) 27
- 3.3 Opdrachten 30
- 3.4 Obesitas 32
- 3.5 Opdrachten 35

Hoofdstuk 4: Additieven & contaminanten **37**

- 4.1 Inleiding 39
 - 4.1.1 Wat zijn additieven en waarom worden ze gebruikt? 39
 - 4.1.2 Hoe weet men of een additief onze gezondheid niet kan schaden? 41
 - 4.1.3 Welke soorten additieven zijn er en wat doen ze met onze voeding? 42
- 4.2 Contaminanten 46
 - 4.2.1 Procescontaminanten 46
 - 4.2.1.1 Acrylamide 46
 - 4.2.2 PAK's 47
 - 4.2.3 Milieucontaminanten 47
 - 4.2.3.1 Nitraat 47
 - 4.2.3.2 Mycotoxines 47
 - 4.2.4 Waaruit bestaat de controle op contaminanten? 47
 - 4.2.5 Wat met geïmporteerde voedingsmiddelen? 47
 - 4.2.6 Hoe staan mensen tegenover contaminanten en beïnvloedt dit hun eetgewoonten? 50

Hoofdstuk 5: Voedingsstoffen

53

5.1 Water	56
5.1.1 Functies	56
5.1.2 Vocht of waterbalans	57
5.1.3 Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid	57
5.1.4 Opdracht voedingsmiddelen tabel	57
5.2 Koolhydraten (sachariden)	57
5.2.1 Bouw	57
5.2.2 Soorten koolhydraten	58
5.2.2.1 Enkelvoudige koolhydraten	58
5.2.2.2 Tweevoudige koolhydraten	59
5.2.2.3 Meervoudige koolhydraten	59
5.2.3 Functies	60
5.2.3.1 Brandstoffen	60
5.2.3.2 Ballaststoffen	60
5.2.4 Opdrachten	61
5.3 Vetten-lipiden-triglyceriden	63
5.3.1 Opbouw van een voedingsvet	63
5.3.2 Soorten vetzuren	64
5.3.2.1 Verzadigde vetzuren	64
5.3.2.2 Onverzadigde vetzuren	64
5.3.3 Functies	65
5.3.4 Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)	65
5.3.5 Vertering	66
5.3.6 Opdrachten	67
5.4 Eiwitten-proteïnen	68
5.4.1 Opbouw van een eiwit	68
5.4.2 Functies van eiwitten	69
5.4.2.1 Bouwstof	69
5.4.2.2 Reservebrandstof	69
5.4.3 Herkomst van eiwitten	70
5.4.4 Vertering van eiwitten	70
5.5 Vitamines	70
5.5.1 Indeling volgens oplosbaarheid	71
5.5.1.1 Vet oplosbare vitamines	71
5.5.1.2 Water oplosbare vitamines	71
5.5.2 Vitamines behouden	72
5.5.3 Bespreking van de verschillende vitamines	73
5.6 Mineralen	77
5.6.1 Indeling	77
5.6.2 Bespreking verschillende mineralen	77
5.7 Energetische waarde van maaltijden berekenen.	78

Hoofdstuk 6: Spijsverteringsstelsel **83**

6.1	Inleiding	85
6.2	Hoe werken enzymen?	85
6.3	Hoe werken de organen van het spijsverteringsstelsel?	85
6.3.1	De mond	86
6.3.2	De keelholte	86
6.3.3	De slokdarm	86
6.3.4	De maag	86
6.3.5	De dunne darm	87
6.3.6	De lever	87
6.3.7	De dikke darm	87
6.4	Opdrachten	88

Hoofdstuk 7: Gezond leven **89**

7.1	Bewegingsdriehoek	91
7.1.1	De bewegingsdriehoek in kleur	92
7.1.2	De 8 Gezond Leven-tips van de bewegingsdriehoek	94
7.2	Voedingsdriehoek	99
7.2.1	Tien Gezond Leven-tips	105

Hoofdstuk 8: Warenwetgeving & etiket **107**

8.1	Warenwetgeving	109
8.2	Etiket	109
8.2.1	Benaming van het levensmiddel	110
8.2.2	Netto-Hoeveelheid	110
8.2.3	Prijsaanduiding	110
8.2.4	Ingrediëntenlijst	110
8.2.5	Allergenen	110
8.2.6	Bijzondere bewaarvoorschriften en/of gebruiksvoorwaarden	110
8.2.7	Herkomst	110
8.2.8	Houdbaarheid	110
8.2.9	Lotnummer of partijnummer	110
8.2.10	Voedingswaardevermelding	111
8.2.11	Fabrikant / importeur	111
8.2.12	Voedings- en gezondheidsclaims	111
8.2.13	Alcoholvolumegehalte	111

Hoofdstuk 9: Allergenen	117
9.1 Inleiding	119
9.2 Allergie versus intolerantie	119
9.2.1 Allergie	119
9.2.2 Intolerantie	119
9.2.3 Oorzaak	119
9.3 Allergenen	120
9.3.1 Overzicht van de 14 voedselallergenen	120
9.3.2 Anafylaxie	121
9.4 Nieuwe wetgeving	121
9.4.1 Mondeling	121
9.4.2 Schriftelijk	121
9.5 Opdrachten	122
Hoofdstuk 10: Lightvoeding	125
10.1 Lightvoeding	127
10.2 Zijn lightproducten goed voor de lijn?	130
10.3 Wanneer biedt "light" wel voordeel?	132
10.4 Zijn lightproducten veilig?	132
10.5 Verborgene suikers	133
10.6 Gezondheids- en (ziekte) risicoreductieclaims	134
10.7 The bottom-line	135
10.8 Nadelen van lightproducten	135
10.9 Gezond eten doe je zo!	136
10.10 Begrippenlijst	143
Hoofdstuk 11: Genotsstoffen	145
11.1 Wat zijn genotsstoffen in de voeding?	147
11.2 Wat is de genotswaarde?	148
11.3 Welke soorten genotsstoffen hebben we?	149
11.4 Hoe gebeurt het verhogen van de genotswaarde?	150
11.5 Wat is de verteerbaarheid-verzadigingswaarde van genotsstoffen?	150
11.6 Wat zijn factoren die verteerbaarheid en verzadigingswaarde van genotsstoffen beïnvloeden?	150
11.7 Hoe wordt de verteerbaarheid van een maaltijd bepaald?	151
11.8 Wat is regulatie (aanpassing aan de normale toestand) van het eetgedrag?	152
11.9 Begrippenlijst	152

Hoofdstuk 12: Trendgebonden voeding

153

12.1	Noch vis noch vlees	155
12.2	Moestuin	156
12.3	Kleinere porties	156
12.4	Grootmoeders keuken	156
12.5	Hippe gezonde snacks	157
12.6	Eten is een belevenis	158
12.7	Food at home	159
12.8	Begrippenlijst	160