**Wat zit in welke aardappelproducten?**

Naast onbewerkte, verse aardappelen zijn er allerlei bewerkte aardappelproducten te koop zoals aardappelkroketjes, aardappelpuree, aardappelschijfjes, aardappelpartjes, chips, frites, rösti, gnochi et cetera. In deze producten zit vaak relatief veel zout. Doordat sommige producten gebakken of gefrituurd worden, bevatten ze relatief veel vet en daardoor ook meer calorieën. Op het etiket is onder andere te zien hoeveel vet en zout er in een product zit.

Bekijk van een flink aantal aardappelproducten de ingrediëntenlijst (zie voor uitleg <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-kopen/etiketten-lezen.aspx>)

Noteer hoeveel vet, zetmeel, eiwitten, zout en vitaminen er per 100 gram in het product zitten en vergelijk dat met de hoeveelheid van dezelfde voedingstoffen in de gekookte aardappel (zonder toevoegingen). Geef ook aan wat de energiewaarde is per 100gr.

Zie <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/aardappelen.aspx> voor meer informatie over de ingrediënten die in aardappels zitten.

Trek een conclusie.