**Eigen eetgedrag ten aanzien van aardappels**

Lees de volgende tekst:

**Aardappelen als basisvoedsel**

Bij basisvoedsel (of stapelvoedsel) gaat het om meestal zetmeelrijke voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong die veel energie kunnen leveren en die kunnen worden opgeslagen voor gebruik gedurende het hele jaar.

Welke voedingsmiddelen dat van oorsprong zijn, verschilt per gebied. In Nederland is het sinds de zestiende eeuw vooral de aardappel. De aardappel komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika en is door de Spaanse overheersers naar Europa gebracht.

De voedingsmiddelen die tot het basisvoedsel gerekend worden bevatten zetmeel (of [inuline)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Inuline). Het basisvoedsel levert veel energie maar het bevat in de regel niet veel andere voedingsstoffen, waardoor andere voedingsmiddelen aan de dagelijks voeding moeten worden toegevoegd om ondervoeding te voorkomen.

In veel landen is basisvoedsel vaak het enige voedsel!

Basisvoedsel kan in een paar groepen worden onderverdeeld:

* granen, zoals tarwe, maïs en rijst (ook sorghum en gierst)
* knolgewassen zoals aardappel, zoete aardappel, cassave en taro
* peulvruchten
* vruchten zoals broodvrucht en bakbanaan.

Rijst wordt meestal gegeten in de vorm van gekookte korrels, de meeste andere granen worden verwerkt tot meel, dat wordt gebruikt voor het maken van brood, pasta’s, pap en polenta.

Vermalen wortelgroentes kunnen worden gebruikt om papachtige gerechten te bereiden zoals poi(van taro) en fufu (bijvoorbeeld van cassave).

Peulvruchten (met name kikkererwten) en zetmeelrijke knolgewassen kunnen ook tot meel worden verwerkt.

Bron: Wikipedia

Opdracht:

Ga gedurende 14 dagen na welke soorten basisvoedsel jij gedurende een week hebt gegeten. **Het is de bedoeling dat je minstens vier soorten basisvoedsel met elkaar vergelijkt** **waaronder de aardappel.**

Zoek op www.voedingscentrum.nl welke voedingstoffen in het door jou gegeten basisvoedsel aanwezig zijn en vergelijk deze telkens met de aardappel.

* Trek conclusies uit dit onderzoek ten aanzien van je eigen voedingspatroon.
* Zoek van elke soort basisvoedsel, dat je gegeten hebt, uit aan welke voedingstof(fen) je een gebrek zou krijgen wanneer je uitsluitend dit als voedsel at.