

Examen VBO-MAVO-D

Biologie

Vorbereidend
Beroeps
Onderwijs

Middelbaar
Algemeen
Voortgezet
Onderwijs

20 **02**

Tijdvak 1
Donderdag 30 mei
13.30–15.30 uur

Boekje met informatie

POSTER VAN MONIQUE & KARIM

Campagne hygiëne

Ook bij jou thuis is hygiëne belangrijk. Het voedingscentrum geeft daarvoor allerlei tips.



Tips

- Goed je handen wassen
- Lees het etiket van de voedingsmiddelen
- Rauw vis en vlees nooit in de buurt van klaargemaakt eten
- Bevroren vlees ontdooien in de koelkast
- Keukenspullen schoonmaken voordat je ze opnieuw gebruikt
- Vaak een schone vaatdoek gebruiken
- Vers eten koel bewaren



Gezonde EET-tikette

- Weet wat je eet
- Bewaar het koud, eet het heet
- Scheid 'rauw' en 'bereid'
- Houd de keuken schoon
- Verziekk verziekkers met water en zeep

Op een placemat van een hamburgerzaak stond de website van het Voedingscentrum.
Van die site komt onze informatie: www.voedingscentrum.nl

VERSCHILLENDE VOEDINGSSTOFFEN

BRANDSTOFFEN

- Leveren energie
- Energie is nodig voor alles wat in je lichaam gebeurt
- Koolhydraten en vetten zijn de belangrijkste brandstoffen

BOUWSTOFFEN

- Belangrijk voor opbouw, groei en herstel
- De bekendste: eiwitten en water
- En verder mineralen zoals kalk en ijzer

MINERALEN & VITAMINES

- Zorgen dat processen in het lichaam goed verlopen
- Vitamine D maakt kalkopname mogelijk
- IJzer is een bouwstof voor rode bloedcellen

MAALTIJDSCHIJF



POSTER VAN PIEN EN ZISAN

VOEDINGSMIDDELEN



Een voedingsmiddel bestaat uit een combinatie van voedingsstoffen. Geen enkel voedingsmiddel levert in zijn eentje alle noodzakelijke voedingsstoffen. Of je goed eet hangt dus af van al je voedingsmiddelen samen.

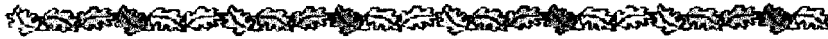
Maar het is niet zomaar een optelsommetje. Ook de verhouding tussen de voedingsstoffen is belangrijk. En die verhouding laat nog wel eens te wensen over. Veel mensen in Nederland eten te vet en te zoet en gebruiken te weinig voedingsmiddelen met zetmeel en voedingsvezels.

Informatie: folder Voorlichtingsbureau voor de voeding
Plaatjes overgetekend uit de folder: 'Tijd voor ontbijt'



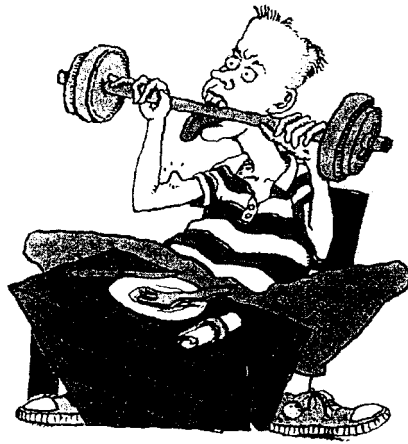
poster van Babette + Tyanne

POSTER VAN KOEN & VICTOR



In het lichaam van een volwassene komt ongeveer 4 gram ijzer voor; vooral in de rode bloedcellen en spiercellen.

Dagelijks verliest men gemiddeld 1 mg ijzer door urine, zweet en eventuele kleine bloedingen.



Aanbevolen hoeveelheid ijzer in het voedsel per dag

Groep	mg ijzer per dag
Kinderen van 1 tot 10 jaar	7 - 8
Tieners van 10 tot 20 jaar	10 - 15
Mannen van 20 tot 50 jaar	ongeveer 10
Vrouwen van 20 tot 50 jaar	ongeveer 15
Ouder dan 50 jaar	8 - 9


POSTER VAN JUDITH


MELK

Volle Melk

 Gepasteuriseerde
volle melk

1 liter e

 Ten minste houdbaar tot: zie bovenzijde,
mits gekoeld bewaard (max. 7°C).
Na openen beperkt houdbaar.

 Albert Heijn Zaandam
Servicelijn tel.: 0800-0305


Voedingswaarde per 100 ml

energie	260 kJ (60 kcal)
eiwit	3,5 g
koolhydraten	4,0 g
waarvan suikers	4,0 g
vet	3,5 g
waarvan verzadigd	2,0 g
voedingsvezel	0 g
natrium	0,05 g

 Percentage van de dagelijks
aanbevolen hoeveelheid:

calcium 14,5% 116 mg

Gepasteuriseerde magere melk

 waaraan 1% vetvrije droge melk-
bestanddelen is toegevoegd

1 Liter e

 Ten minste houdbaar tot: zie bovenzijde,
mits gekoeld bewaard (max. 7°C).

Voedingswaarde per 100 ml

energie	160 kJ (40 kcal)
eiwit	4,0 g
koolhydraten	5,5 g
waarvan melksuikers	5,5 g
vet	0 g
waarvan verzadigd	0 g
voedingsvezel	0 g
natrium	0,06 g

 Percentage van de dagelijks
aanbevolen hoeveelheid:
calcium 17% 136 mg

Halfvolle melk UHT

Inhoud 1 liter e

 Voedingswaarde per 100 ml:
200 kJ (48 kcal)

eiwit	3,6 g
koolhydraten	4,8 g
vet	1,5 g
calcium	125 mg*

 *16% van de aanbevolen
dagelijkse hoeveelheid

 Geen conserveermiddelen
toegestaan.

Bewaren

 Friesche Vlag Langlekker is
ongeopend buiten de koelkast te
bewaren (wel op een koele plek
in huis bewaren). Na opening is de
melk gekoeld (max. 7°C) nog
enkele dagen houdbaar.

Koel drinken

 Friesche Vlag Langlekker smaakt
koel het lekkerst.

MELK IS GEZOND

Dat blijkt wel uit de verpakkingen!

POSTER VAN KARIMA EN JORIS



Dit is een karikatuur van Joris moeder. Joris heeft een hele dag opgeschreven wat ze allemaal at.

Daarna hebben we berekend hoeveel kilojoule ze daarbij binnen kreeg.

We hebben gebruikt:

- rekenmachine
- voedingsmiddelentabel
- het boek: 'Mens en voeding'

Haar ontbijt bestond uit:

- 2 bruine boterhammen
- 2 plakken kaas
- 1 glas volle melk

De vergelijking van het menu van Joris moeder met de aanbeveling

	Energie (kJ)
Aanbeveling (vrouw 35 jaar)	8700
Menu Joris moeder	10000

MET DE TABELLEN ZIJN WE GAAN REKENEN

ANALYSE VAN 100 GRAM EETBAAR GEDEELTE				
	ENERGIE (kJ)	EIWIT	VET (gram)	KOOLHYDRAAT (gram)
Brood, bruin	929	8	2	43
Brood, wit	1144	10	3	51
Krentenbrood	1133	8	3	52
Roggebrood	802	5	1	40
Cracker	1895	11	14	70
Beschuit	1684	15	6	71
Boter	3070	1	82	1
Ham	541	18	5	2
Kaas	1640	26	32	0
Haring	700	19	10	1
Jam	1023	0	0	60
Honing	1364	0	0	80
Hagelslag	1810	6	17	64
Pindakaas	2686	26	53	16
Melk, vol	266	3,3	3,5	4,7
Melk, halfvol	194	4	1,5	5

BROODMAALTIJD	GEWICHT (gram)
1 bruine boterham	35
1 witte boterham	35
1 krentenboterham	35
1 roggebroodje	50
1 cracker	10
1 beschuit	10
1 lik boter	5
1 plak ham	15
1 plak kaas	20
1 haring	75
1 lepel jam	15
1 lepel honing	15
1 lepel hagelslag	15
1 lepel pindakaas	15
1 glas melk	150

Einde