

## OPDRACHTKAART 4

# Zoet broodbeleg



### Opdracht 1:

Pak een potje jam en chocoladepasta naar keuze.

Kijk bij de voedingswaarden. Welk getal staat bij 'energie'?

In 100 gram jam zit: ..... kcal

In 100 gram chocoladepasta zit: ..... kcal

Welk getal staat bij 'verzadigd vet'?

Dit kan ook als 'waarvan verzadigd' staan op het etiket.

In 100 gram jam zit: ..... gram verzadigd vet

In 100 gram chocoladepasta zit: ..... gram verzadigd vet

### Welke beleg is een betere keuze?

Jam     Chocoladepasta

*Neem de pot jam en chocoladepasta mee naar de nabespreking.*

## Opdracht 2:

Welke pindakaas is denk je het gezondste? Kies een potje.

Hoe heet deze pindakaas? .....

Waarom denk je dat deze het gezondste is? .....

*Neem de koek of de reep mee naar de nabespreking.*