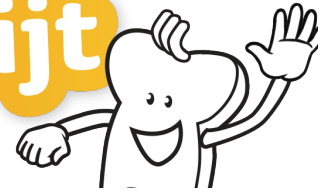


Het Nationaal Schoolontbijt



Verdiepingsopdracht Ontbijt jij gezond?

Het Schijf van Vijf-lab

Je hebt geleerd dat er in de producten uit de Schijf van Vijf verschillende voedingsstoffen zitten. De meeste voedingsstoffen kun je niet zomaar zien. Met een proefje uit het Schijf van Vijf-lab kun je ze aantonen.

Proefje uit het vetten, oliën en margarine vak

VET

Wat heb je nodig?

1 druppel sla- of olijfolie, 1 mespunt margarine, 1 druppel water, 3 stukjes papier, 1 föhn

Wat ga je doen?

doe een druppel olie op 1 stukje papier;
schrijf 'olie' op het papier;
doe een klein beetje margarine op het tweede stukje papier;
schrijf 'margarine' op het papier;
doe een druppel water op het derde papiertje;
schrijf 'water' op het papiertje;
föhn de papiertjes droog.

Is er verschil tussen de papiertjes? Hoe zou dat komen?

Antwoord: Van het water zie je niets meer, maar het vet van de olie en de margarine is in het papier getrokken.

Proefje uit het brood, rijst, aardappelen en pasta vak

ZETMEEL UIT EEN AARDAPPEL.

Wat heb je nodig?

1 aardappel, 1 mesje, 1 snijplank, 1 glazen pot met deksel

Wat ga je doen?

snijd de aardappel in dunne schijfjes;
doe de schijfjes in de glazen pot en vul deze met water;
doe het deksel op de pot en schud een paar minuten flink;
haal de aardappelschijfjes eruit en gooi deze weg;
laat de pot met water een half uur staan;
giet het water er dan voorzichtig uit;
laat de pot zonder deksel een tijdje staan.

Wat zie je na een tijdje op de bodem? Wat zou dat zijn?

Antwoord: Je ziet een witte neerslag, dat is het zetmeel.

