



SPREEKBEURT OF WERKSTUK

Groente & Fruit: zó gezond!

Hier vind je alle informatie die je nodig hebt voor een spreekbeurt over groente en fruit, en waarom deze zo gezond zijn. Het is handig om je spreekbeurt onder te verdelen in stappen; dit zijn verschillende onderdelen die een afgerond stukje vormen binnen je spreekbeurt.

Hieronder staan de stappen kort aangegeven. Daarna worden ze verder uitgewerkt.

Stap 1) Wat is groente, wat is fruit?

Kort uitleggen wat groenten en fruit zijn
Verschillende soorten groente en fruit
Laat ook wat voorbeelden zien

Stap 2) Wat zit er in groente en fruit?

Welke voedingsstoffen zitten er in?
Hoeveel energie leveren ze?

Stap 3) Hoe gezond zijn groente en fruit?

Groente en fruit in een gezond voedingspatroon
Invloed op gezondheid en ziekten

Stap 4) Hoeveel heb je nodig en hoeveel eten we?

2 plus 2

Vers of niet?

Gebruikscijfers

Waarom eten mensen te weinig groente en fruit?

Interactie klas: groente en fruittest uitdelen (papieren versie) of als voorbeeld op een computer.

Stap 5) Nieuws rondom groente en fruit

Trends in gebruiksmomenten
Innovatieve producten

Afsluiten met een gezonde traktatie

Stap 6) Laatste check

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een spreekbeurt?

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een werkstuk?

Waar vind je meer info?

Een ☺ bij een zin, betekent dat je iets met de klas kunt doen.

Stap 1) Wat is groente, wat is fruit?

We kennen allemaal groente en fruit, maar wat is het nu eigenlijk?

Wat is groente?

Groente is een eetbaar plantendeel. Er zijn verschillende soorten groenten:

- Bladgroenten: spinazie, andijvie, kropsla
- Stengelgroenten, bleekselderij, prei, asperges
- Wortel en knolgewassen: wortelen, bieten, radijs
- Koolsoorten; bloemkool, broccoli, boerenkool
- Peulvruchten; doperwtjes, sperziebonen
- Vruchtgroenten; tomaten, paprika, komkommer

Groenten zijn lang niet altijd groen. Ze kunnen verschillende kleuren hebben. Bij de vruchtgroenten, maar ook bij de bladgroenten komen veel verschillende kleuren voor. Denk aan rode kool, wortelen, paprika. Veel groenten zijn pas eetbaar na verhitting.

Hoe zit het met aardappelen en peulvruchten?

Aardappelen en gedroogde peulvruchten (witte en bruine bonen, kapucijners) worden in de [Schijf van Vijf](#) niet tot de groenten gerekend. Deze horen bij de koolhydraatrijke producten, zoals rijst, brood en pasta. In veel andere landen worden aardappelen en peulvruchten wel tot de groenten gerekend. Champignons horen ook niet tot de groenten; dit zijn paddestoelen.

Wat is fruit?

Fruit is het eetbare deel van een zaadplant. Tomaten en komkommers zijn dan eigenlijk vruchten, maar worden toch meestal tot de groenten gerekend. De naam 'fruit' is afgeleid van het Latijnse woord 'fructus'. Dit is de verzamelnaam voor vruchten die over het algemeen rauw gegeten worden en een lekkere zoete of zure smaak hebben. Fruit wordt ook ingedeeld in verschillende soorten:

Pitvruchten	Appels Peren	Sharon Vijgen
Citrusvruchten	Citroenen Grapefruits Mandarijnen	Sinaasappels Kumquat Limoenen
Bessen of besvruchten	Aalbessen Ananas Bananen Aardbeien Bosbessen Bramen Druiven Frambozen Veenbessen	Cranberry's Zwarte bessen Kiwi's Lychees Passievruchten Papaja's Duriens Ramboetans
Steenvruchten	Kersen Perziken Pruimen Nectarines	Abrikozen Dadels Mango's Avocado's

© Misschien is het leuk om wat verschillende soorten groente en fruit mee te nemen om te laten zien in de klas.

Waarom eten we groente en fruit?

De eerste mensen gingen op zoek naar voedsel en kwamen erachter dat je verschillende planten en vruchten kon eten. Voor meer info over verschillende soorten groenten en fruit: www.agfnpn.nl of www.voedingscentrum.nl





Stap 2 Wat zit er in groente en fruit ?

Iedereen weet dat groente en fruit goed voor je zijn. Maar waarom zijn groente en fruit zo gezond?

In de eerste plaats zitten er veel vitamines in groente en fruit. Deze zorgen ervoor dat je lichaam goed functioneert.

In groente en fruit zit vooral veel vitamine C en foliumzuur.

Vitamine C is belangrijk voor een goede weerstand. Foliumzuur voorkomt bloedarmoede en is belangrijk bij de groei.

Daarnaast zitten er mineralen in zoals kalium (helpt om je bloeddruk te verlagen), en spoorelementen zoals ijzer (dat voorkomt bloedarmoede).

Wil je meer weten over vitamines en mineralen? Kijk dan op www.voedingscentrum.nl, bij de vitaminewijzer.

Ook zit in groenten en fruit veel voedingsvezel. Dat is belangrijk om goed naar de wc te kunnen.

Bovendien zitten er in groente en fruit zogenaamde bio-actieve stoffen. Van deze stoffen denkt men dat ze belangrijk zijn bij het voorkomen van bepaalde ziekten, zoals hart- en vaatziekten en bepaalde soorten kanker. Hoe het precies werkt weten ze nog niet, maar er worden iedere dag nieuwe ontdekkingen gedaan die bewijzen dat groente en fruit echt heel gezond zijn.

Zijn alle groenten en fruitsoorten even gezond ?

Dat kun je zo niet zeggen omdat elke groente/fruitsoort weer anders van samenstelling is. De ene soort bevat meer van het één en een andere soort weer meer van het ander. Meestal gaat het om een combinatie van stoffen die met elkaar zorgen voor een bepaald effect. Het is daarom het beste om zo veel mogelijk af te wisselen. Dan weet je zeker dat je van alles genoeg binnen krijgt.

Energie

In groente en fruit zitten maar weinig calorieën. Je kunt er dus best wat van eten zonder er dik van te worden. In vergelijking met veel andere dingen zoals snoep of snacks heb je dus aan groente of fruit veel meer. Even een vergelijking:

- Een appel levert ongeveer 50 calorieën.
Je moet ongeveer 14 minuten fietsen om dat te verbranden.
- Een gevulde koek levert 280 calorieën.
Je moet wel 80 minuten (!!) fietsen om dat te verbranden.

Kijk op de kliktafel om er achter te komen hoe gezond de verschillende soorten groenten en fruit zijn; www.lekkerbelangrijk.nl/kliktafel



Stap 3 Hoe gezond zijn groenten en fruit?

Groente en fruit zijn op zich heel gezond. Maar het is ook belangrijk dat de rest van wat je eet gezond is. Een gezond voedingspatroon betekent dat je iedere dag probeert zo gezond mogelijk te eten. Let er bijvoorbeeld op dat je niet te veel verzadigd vet eet, of te veel zout en suiker. Regels voor een gezonde voeding vind je in de Schijf van Vijf (op www.voedingscentrum.nl).

Groente, fruit en het voorkomen van ziekten.

We hebben het gehad over de belangrijke voedingsstoffen in groenten en fruit. Maar hoe zit het nu precies met het voorkomen van ziekten?

Uit allerlei onderzoeken blijkt dat het eten van groente en fruit ervoor zorgt dat je minder kans hebt om bepaalde ziekten te krijgen. Dit geldt vooral voor hart- en vaatziekten en een aantal vormen van kanker.

Als iedereen in Nederland elke dag twee ons groente en twee keer fruit zou eten, kunnen per jaar ongeveer 5000 sterfgevallen door hart- en vaatziekten worden voorkomen. Ook kunnen ongeveer 18.000 hartinfarcten en beroerten worden voorkomen. Bovendien zouden er ongeveer 2300 mensen minder sterven aan kanker. Ook is het eten van veel groente en fruit goed voor de bloeddruk. Verder zorgen voldoende groente en fruit ervoor dat je geen verstopping (obstipatie) krijgt.

Ook helpen ze overgewicht te voorkomen. Groente en fruit leveren weinig calorieën en bevatten veel voedingsvezels. Deze zorgen ervoor dat je snel een vol gevoel hebt en dus minder snel weer gaat eten. Zo helpt het eten van veel groente en fruit om op gewicht te blijven.

Zijn biologische groenten en fruit gezonder dan 'gewone'?

Nee, in biologische groenten en fruit zitten evenveel vitamines en bio-actieve stoffen dan in 'gewone' groente en fruit. Ze zijn dus even gezond. Wel is het zo dat bij biologische teelt geen gebruik wordt gemaakt van chemische bestrijdingsmiddelen en kunstmest. Dat is dus beter voor het milieu.

Meer info: www.voedingscentrum.nl , www.rivm.nl of www.kankerbestrijding.nl, www.biologica.nl



Stap 4 Hoeveel heb je nodig en hoeveel eten we?

Elke dag heb je 2 ons groente en 2 ons fruit nodig. Het is belangrijk dat je daarbij zoveel mogelijk varieert. Dus niet alleen maar broccoli of appels, maar iedere dag wat anders.

Groente en vruchtensappen

Sappen waar van zichzelf al veel vitamine C in zit, kunnen vers fruit en verse groente voor een deel vervangen. Bijvoorbeeld sinaasappel-, grapefruit- en ananassap en groentesappen. Andere vruchtendranken en vruchtensappen, zoals appelsap en druivensap bevatten geen of heel weinig vitamine C. Deze kunnen fruit niet vervangen. Je kunt niet meer dan één stuk fruit per dag door sap vervangen.

Verse groente

Groente bevat de meeste voedingsstoffen als het vers. Als je groente langer bewaart, in de winkel of in de koelkast, gaat de voedingswaarde snel achteruit. Vooral wordt de vitamine C minder.

Diepvriesgroente en blikgroente

Diepvriesgroente is net zo goed als verse groente. Er zitten evenveel voedingsstoffen in. Diepvriesgroente is meteen na de oogst ingevroren. Daardoor gaan er geen vitamines meer verloren. Groenten uit blik of pot bevatten iets minder vitamines, maar zijn bijna net zo goed als vers.

Voorgesneden groente

Ook bij het schillen en snijden van groente gaat vitamine C verloren. De celstructuur raakt beschadigd en de vitamine C lekt eruit. Daarom moet je groente altijd eerst wassen voor je het gaat snijden. Ook voorgesneden groente kan dus minder vitamine C bevatten dan ongesneden groente. Dit verlies is minder als de voorgesneden groente luchtdicht is verpakt. Gesneden groente kun je niet te lang bewaren.

Hoeveel groenten eten we gemiddeld?

Negen van de tien mensen in Nederland eten te weinig groente en fruit. Gemiddeld eten we 100 gram groente en 1 stuk fruit per dag. Dat is de helft van wat eigenlijk nodig is. De meeste mensen weten wel dat je eigenlijk 2 ons groente en 2 stuks moet maar doen dat niet. Hoe komt dat?

☺ *Vraag aan de klas waarom zij denken dat mensen te weinig groente en fruit eten.*

Smaak

Er zijn mensen die zeggen dat ze groente en fruit niet zo lekker vinden. Die eten liever snacks en snoep. Maar er zijn zoveel verschillende soorten groente en fruit dat er altijd wel iets tussen zit wat je lust.

Prijs

Andere mensen vinden groente en fruit duur, terwijl ze wel veel geld uitgeven aan ongezonde tussendoortjes, zoals chips en zoetheid.

Er is uitgerekend dat je per euro groente en fruit de meeste voedingsstoffen binnenkrijgt. Dat zijn stoffen die je nodig hebt om gezond te blijven, zoals vitamines. Groente en fruit leveren per euro de minste calorieën; je wordt er dus niet dik van.

Dus: als je voor een euro groente of fruit koopt, krijg je het meeste waar voor je geld!

Gemak

Ook zijn er mensen die groente en fruit maar een hoop gedoe vinden. Je moet het wassen, schillen of schoonmaken. Maar dat is niet altijd waar. Een appel of een banaan kun je zo eten. En in de winkel zijn heel veel kant en klaar groenten te koop. Die kunnen zo in de pan. Ook groenten uit de diepvries of uit een pot zijn makkelijk en meestal ook niet duur.

Tot slot denken veel mensen dat ze genoeg groente en fruit eten, maar doen dat toch niet. Ze vergelijken dan met hoeveel andere mensen eten. Of met hoeveel ze vroeger aten. Ook zijn er mensen die niet precies weten hoeveel twee ons groente en twee stuks fruit is.

© *Het Voedingscentrum heeft een handige groente en fruittest bedacht. Daarmee kom je er achter hoeveel groente en fruit je eigenlijk per dag eet. Deze is te vinden op www.voedingscentrum.nl. Misschien kun je 'm opzoeken op de computer in de klas of een laptop meenemen.*





Stap 5 De laatste trends

Er is de afgelopen 10 jaar veel veranderd op het gebied van groente en fruit.

Er zijn veel nieuwe soorten bijgekomen. Sommige groentesoorten worden speciaal gekweekt voor een betere smaak, bijvoorbeeld tomaten als de tasty tom. Of heel veel verschillende soorten vers sap, ook groentesappen. Ook zie je steeds meer smoothies, een mix van vers geperste fruitsappen, soms in combinatie met yoghurt.

Een andere trend zijn verschillende kiemgroenten. Naast taugé en alfalfa zie je nu ook kiemen van o.a. broccoli, prei en rode bieten.

Steeds vaker zie je dat mensen groente en fruit als snack gaan eten. Ook zie je dat groente en fruit onderweg te koop zijn; vers fruit en zogenaamde snackgroenten; kleine worteltjes, stukjes komkommer, schijfjes appel.

Er zijn zelfs al experimenten met automaten waarin vers fruit of zakjes snackgroenten zitten in plaats van snoep of chips.

Vroeger werden groenten vooral bij de warme maaltijd gegeten. Nu zie je dat groenten ook bij de lunch worden gegeten, bijvoorbeeld als salade. Vers fruit bij het ontbijt zie je ook veel. Of sap. Ook op een feestje kun je veel doen met groente en fruit in allerlei hapjes.

☺ *Deel een lekkere groente- of fruitsnack uit of stukjes van het exotische fruit dat je hebt meegebracht voor stap 1.*

Kijk op www.voedingscentrum.nl voor recepten.

Afsluiting

Dit was mijn spreekbeurt over groente en fruit en waarom deze zo gezond zijn. Zijn er nog vragen?



Stap 6) Laatste check

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een spreekbeurt?

De lengte van je spreekbeurt
Het aantal plaatjes en meegebrachte voorwerpen
De inhoud van je spreekbeurt
Het aantal gebruikte informatiebronnen
Dat je niet voorleest maar vertelt
Of je duidelijk verstaanbaar spreekt
Of je in je eigen woorden spreekt
Of de klas het verhaal goed kan snappen
Gebruik van stopwoordjes of gekke gebaren
Sluit je verhaal goed af

Waar let je leraar waarschijnlijk op bij een werkstuk?

Of je een duidelijke titel hebt
De inhoudsopgave
Waar je de informatie vandaan hebt
De indeling
Goed taalgebruik
De plaatjes en hoe het er verder uitziet
Of je een mooie voorkant hebt

Waar vind je meer informatie?

Nog even de links op een rijtje:

www.agfnp.nl	uitgebreide informatie over groente en fruit
www.freshday.nl	recepten met groente en fruit
www.thegreenery.nl	info over groente en fruit
www.kankerbestrijding.nl	Info over de gezondheid van groente en fruit
www.rivm.nl	wetenschappelijke informatie over voeding en gezondheid
www.voedingscentrum.nl	informatie over groente en fruit, over gezondheid en recepten

Op www.agfnp.nl vind je bij de beeldbank heel veel mooie plaatjes van groente en fruit

Je kunt het Voedingscentrum ook bellen: 070-306 8888 (van maandag tot en met vrijdag van negen tot vijf).