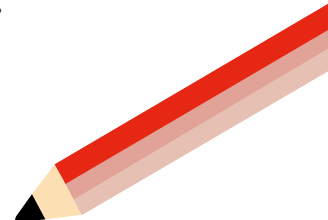


ZEG DAG TEGEN ZOUT

In bijna alles wat je eet, zit zout. Ook in gezonde dingen, zoals brood. Maar vooral in ongezonde dingen, zoals chips, kant-en-klaar maaltijden, soep uit blik en saus uit een zakje. En teveel zout eten is niet goed voor je nieren, hart en bloedvaten.

Klopt dat?

Is dit waar of niet waar? De antwoorden vind je onderaan deze pagina.



STELLING 1

In zoete koekjes zit zout.

Waar

niet waar



STELLING 2

Je hebt helemaal geen zout nodig.

Waar

niet waar



STELLING 3

Nederlanders eten veel te veel zout.

Waar

niet waar

STELLING 4

Als je sport, zweet je. Daardoor verlies je zout. Dat moet je dus ook weer aanvullen.

Waar

niet waar



Wat doet zout met je lijf?

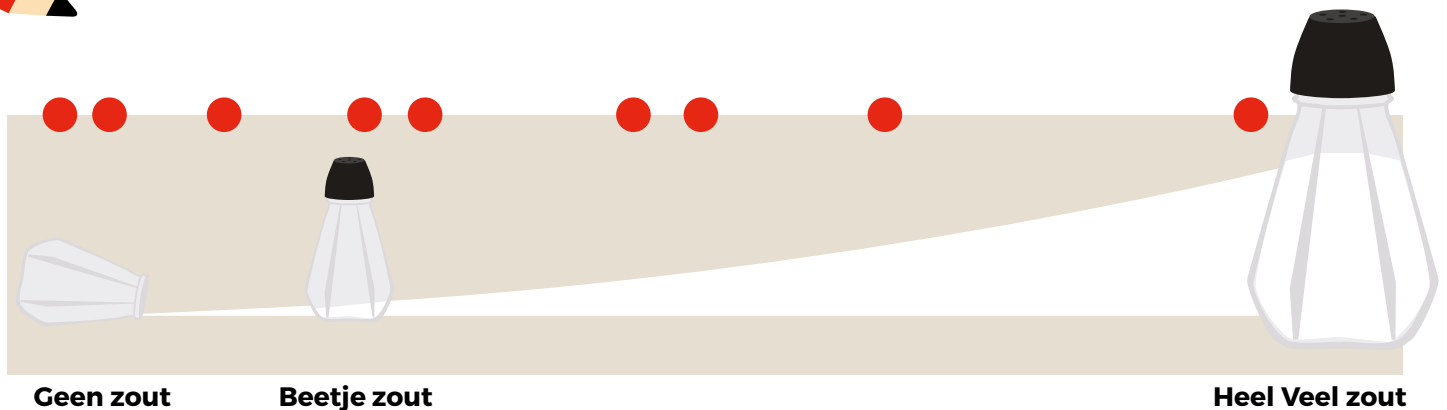
Teveel zout eten is niet goed voor je. Je bloeddruk kan hoger worden. Daardoor kunnen je bloedvaten beschadigen of verstopt raken, en dat is weer niet goed voor je nieren en je hart. Als je nieren niet goed werken, kunnen ze geen afvalstoffen afvoeren. Daar kun je jeuk van krijgen of misselijk van worden. Of zelfs zó ziek dat je een nieuwe nier nodig hebt.



Stelling 1 Waar In bijna alles wat uit de fabriek komt, zit zout.
Stelling 2 Niet waar Je hebt een beetje zout nodig voor je spieren en zenuwen.
Maar dat haal je al uit gezonde producten, zoals melk.
Stelling 3 Waar Volwassenen eten een kilo zout te veel per jaar.
Stelling 4 Niet waar We eten zoveel zout, dat we genoeg reserves hebben. Je moet veel water drinken na het sporten, maar een zoute snack kun je laten staan.

Hoeveel zout zit erin?

In eten en drinken dat in een fabriek wordt gemaakt, zit bijna altijd zout. Kun jij raden hoeveel zout? Verbind het juiste zoutvaatje met het juiste plaatje.



Wat kun je doen?

Minder zout eten is belangrijk en lekker. Je kunt een paar dingen doen:

Gooi geen extra zout over je (avond)eten

Gebruik verse of gedroogde kruiden voor de smaak

Vraag of je ouders minder uit pakjes, bakjes, potjes en zakjes (dus uit de fabriek) willen koken



Gek op spaghetti?

Maak dan thuis dit lekkere én gezonde gerecht!

Spaghetti bolognese met ballen en een saus van geroosterde tomaatjes

Voor dit recept gebruik je verse groente en kruiden. Er komt geen pakje of zakje aan te pas. Hierdoor beperk je de hoeveelheid zout en... het smaakt ook nog eens veel lekkerder!

Wil je dit gerecht thuis gaan klaar maken? Download het [recept spaghetti bolognese](#) op De Dag Vandaag.



Hoeveel zout zit erin? De juiste volgorde is: Vers fruit 0,0 g, noten ongezoeten 0,0 g, gevulde koek 0,3 g, kaas jong/belegen 0,4 g, chips 0,5 g, ketchup 1,1 g, groenten in blik/pot 1,3 g, rookworst 2,2 gr en pizza 6,0 g.