

Ga je echt
stuiteren
van suiker?

Alles over SNOEP, IJS
en ANDER LEKKERS



MARK TRAA
met tekeningen van
WENDY PANDERS

FONTAINE KINDERBOEKEN

Waarom is het zo moeilijk om niet te snoepen?

Zeggen je ouders weleens dat je geen snoepje meer mag? Of dat die zak chips echt niet leeg hoeft?

Voortaan kun je antwoorden dat het je hersenen zijn die willen dat je zoetheid eet. Die zijn er de schuld van dat je een heel pak koekjes leeg zou willen eten.

Je hersenen hebben brandstof nodig, net als de rest van je lichaam. Uit eten halen ze energie. Maar niet in al het eten zit evenveel energie. In zoet en vet eten zit het meeste. Elke keer als je dat eet, worden je hersenen dus blij. Je hersenen gaan dan een stofje maken dat dopamine heet. Dopamine geeft je een fijn gevoel. Daarvan wil je natuurlijk alleen maar méér. Dus ga je door met chips eten. Tot de zak helemaal leeg is.

Daarom zijn lekkere dingen als snoep, chips en ijs verslavend. Zelf weet je best dat het niet goed voor je is.

Maar je hersenen doen net alsof ze je niet horen. Soms kun je ze even laten luisteren, maar soms ook niet. Zeg dat maar tegen je ouders als je weer eens te veel koekjes hebt gegeten.





WAAR KOMT HET WOORD SNOEP VANDAAN?

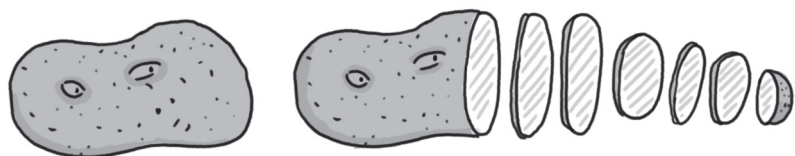
Snoep is eigenlijk best een raar woord. Wie heeft dat ooit bedacht? Heel vroeger gebruikten mensen het woord 'snappen' als ze bedoelden: iets snel grijpen. Wetenschappers denken dat daar het woord snoep vandaan komt. Dat wil jij toch ook zo snel mogelijk grijpen?

Waarom zien Pringles er allemaal hetzelfde uit, en andere chips niet?

Je hebt vast weleens Pringles gegeten. Ze zitten in een koker en elke Pringle ziet er precies hetzelfde uit. Hoe kan dat, want chips in zakken zijn toch allemaal verschillend?

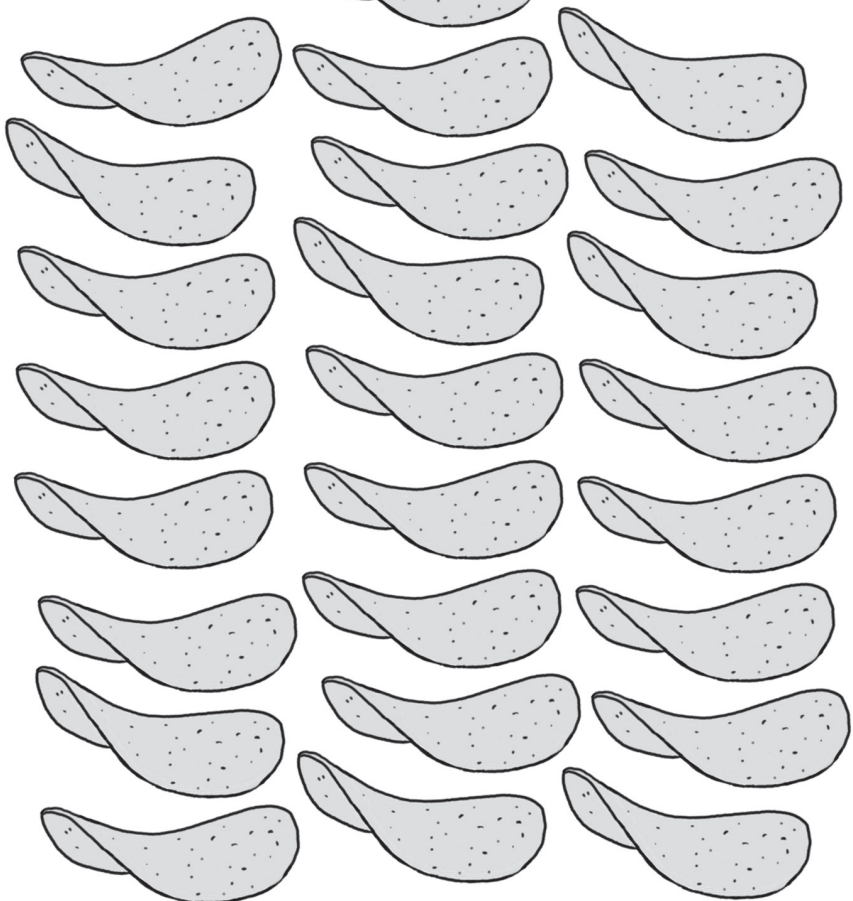
Pringles worden op een andere manier gemaakt. Gewone chips zijn plakjes van een aardappel die er door een machine af worden gesneden. Elk plakje ziet er anders uit, net als de aardappels die je bij je avondeten krijgt.

ZOEK de VERSCHILLEN



Pringles zijn niet gemaakt van hele aardappels. Wel van aardappelmeel, dat is een soort poeder. Verder zit er ook water, maïsmeel en rijstmeel in. In de fabriek doen ze alles samen in een machine en daar komt dan een soort puree uit. Daar maakt de machine dunne rondjes van die er allemaal precies hetzelfde uitzien. Ze worden gefrituurd en dan heb je chips. Die kun je makkelijk stapelen in een koker. Handig!

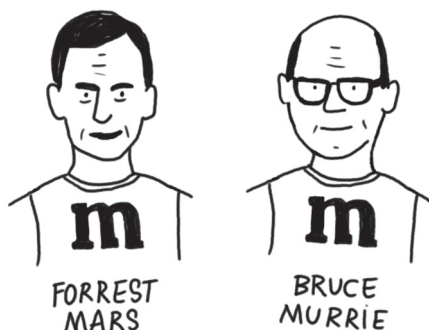
ZOEK de VERSCHILLEN



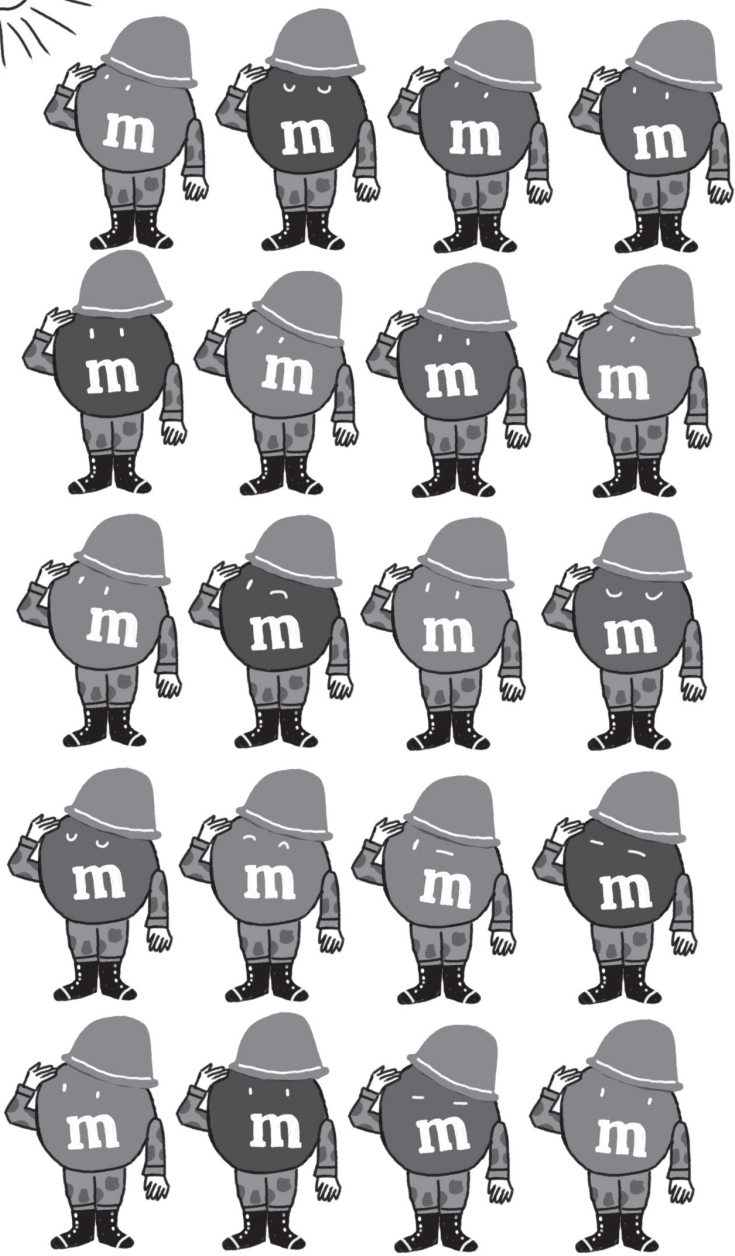
(ANTWOORD: GEEN)

Wat is het meest gegeten snoep ter wereld?

De M&M is het populairste snoepje van allemaal. M&M's worden in de hele wereld gegeten. Ze zijn uitgevonden in Amerika, daar stond de eerste fabriek. Die had twee bazen: Forrest Mars en Bruce Murrie. Zie je de beginletter van hun achternamen? Nu weet je waarom M&M's zo heten.



De eerste M&M's waren niet overal te koop. Ze waren speciaal bedoeld voor Amerikaanse soldaten. In de Tweede Wereldoorlog vochten de soldaten in allerlei landen, ook in landen waar het warm was. M&M's hebben een speciaal laagje waardoor ze minder snel smelten. Daar waren de soldaten in de warme landen natuurlijk blij mee. Toen de oorlog was afgelopen, kon iedereen de snoepjes kopen.



Ga je echt stuiteren van suiker?

Als kinderen druk zijn, dan is er altijd wel een ouder die denkt te weten waar dat aan ligt. Suiker! De kinderen hebben gewoon te veel zitten snoepen. Daar word je drukker van. Toch?

Nee, dat klopt niet. Wetenschappers hebben het al heel vaak onderzocht. Steeds komt er hetzelfde uit:

kinderen die veel suiker hebben gegeten zijn niet drukker. Waarom denken veel mensen dat dan? Vroeger was er een kinder-dokter die zei dat het zo was. Mensen gingen dat aan elkaar doorvertellen en toen geloofden heel veel ouders het. Maar als een kind druk is, kan dat ook aan andere dingen liggen. Snoep is niet goed voor je, maar je wordt er niet drukker van. Behalve als je gaat stuiteren omdat je graag een snoepje wilt hebben natuurlijk!



28 KLONTJES!

In heel veel eten en drinken zit suiker. Hoeveel suikerklontjes eet je per dag, denk je? Als je alles optelt zijn het er ongeveer 28. Dat is niet alleen de suiker die in snoep en frisdrank zit, maar ook de suiker in al je andere eten en drinken. Wil je weten hoeveel klontjes er zitten in producten die kinderen vaak eten en drinken? Check dit lijstje!

Hoeveel suikerklontjes?

| | |
|--------------------|-----|
| Pakje yoghurtdrink | 3 |
| Pakje fruitdrink | 4 |
| Pakje chocomel | 5 |
| Blikje cola | 8 |
| Bolletje schepijs | 3 |
| Softijsje | 4 |
| Waterijsje | 2 |
| 1 eetlepel ketchup | 1 |
| Chocoladereep | 5-7 |

