

Groente uit zee

Sushi kan bestaan uit rijst met vis en groenten, omwikkeld met zeewier. Milan en Sem maken tien sushirolletjes.

De ingrediënten die ze hiervoor gebruiken zijn:

- avocado
- gekookte rijst
- zalm
- zeewier



In de tabel hieronder staat informatie over de voedingswaarde van de ingrediënten die ze gebruiken.

voedingswaarde per 100 gram

	energie- waarde (kJ)	eiwit (g)	vet (g)	voedings- vezels (g)	water (g)	mineraal kalium (mg)
avocado	816	1,9	19,5	4,3	72,5	377
gekookte rijst	620	3,2	0,3	0,7	63,4	25
zalm	785	21,8	11,0	0,0	62,6	489
zeewier	1060	31,5	1,5	36,3	6,5	1730

- 1p 11 In de tabel ontbreken de gegevens van een groep voedingsstoffen die als brandstof kan dienen.
→ Welke groep voedingsstoffen ontbreekt in de tabel?
- 1p 12 Over de voedingsvezels die in de tabel staan, doen Milan en Sem elk een uitspraak:
Milan zegt dat voedingsvezels volledig worden verteerd en opgenomen in het bloed.
Sem zegt dat voedingsvezels zorgen voor een goede darmperistaltiek.
Wie heeft gelijk?
A geen van beiden
B alleen Milan
C alleen Sem
D zowel Milan als Sem
- 1p 13 In de tabel staan voedingsstoffen waaruit zeewier bestaat.
Welke van deze voedingsstoffen worden door de zeewierplanten opgenomen uit de zee?
A eiwitten en mineralen
B eiwitten en water
C mineralen en water

- 1p **14** Milan en Sem hebben de sushirolletjes opgegeten.
Waar worden de meeste verteerde voedingsstoffen uit de sushi
opgenomen in het bloed?
- A** in de maag
 - B** in de dunne darm
 - C** in de dikke darm
 - D** in de endeldarm

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift.