

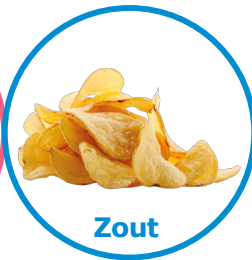
Smaak speelt een belangrijke rol bij het lekker vinden van bepaalde voedingsmiddelen. Het zorgt ervoor dat we plezier ervaren tijdens het drinken en eten. Wat is smaak?

De basis-smaken

De smaakpapillen op de tong kunnen

5

basissmaken waarnemen:



Smaken in balans

ZOET

compenseert zuur, bitter en pikant



verscherpt zout



Zoete smaak in een mensenleven

Mensen hebben een aangeboren voorkeur voor 'zoet'. Dit begint al bij de moedermelk, die zoet van smaak is.

De voorkeur voor zoet verandert naarmate je ouder wordt.

● Intensiteit van de voorkeur voor zoet



Baby's

Energiebronnen opsporen. Afkeer voor bittere smaak.



Kinderen

Hoge energie-behoefte tijdens de groei.



Tieners

Hoge energie-behoefte tijdens de groei.



Volwassenen

Verminderde energie-behoefte gekoppeld aan de groei.



Ouderen

Behoud van de motivatie om zich te voeden.

Zoete smaak en zoetstoffen

Zoet verhoogt het plezier van eten. Voedingsmiddelen gezoet met suiker bevatten, net als andere koolhydraten (zoals zetmeel en vezels), calorieën. Door zoetstoffen te gebruiken in plaats van suiker, blijft de zoete smaak behouden en worden de calorieën verminderd of zelfs tot nul gereduceerd.



Calorie-inname



Calorieverbruik