

Wat heb je geleerd?

Jouw lichaam werkt op voedsel

Als je gezond eet, krijgt je lichaam alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Je hebt voedingsstoffen nodig om te kunnen groeien, bewegen en nadenken. Je lichaam haalt de voedingsstoffen uit je eten. Door veel te bewegen kun je je lichaam helpen bij het verwerken van je eten. Als je ongezond eet en weinig beweegt, word je steeds zwaarder.

Wat zit erin?

In je eten zitten voedingsstoffen.

Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn de belangrijkste voedingsstoffen. In de **schijf van vijf** kun je zien welke stoffen je nodig hebt.

Wat doet het met je?

Je spieren zijn gemaakt van eiwit. Eiwit is een **bouwstof**. Koolhydraten en vetten geven je energie. Het zijn **brandstoffen**. **Hulpstoffen** helpen je hersenen, hart en longen bij hun werk. **Vitamines en mineralen** zijn hulpstoffen.

Je eten op reis

Je eten gaat op reis door je lichaam. Het komt langs verschillende plekken. De reis begint in je mond. Daarna gaat het eten via je **slokdarm** naar je **maag**. Vanuit je maag gaat het naar je **dunne darm** en je **dikke darm**. Je lichaam haalt de goede voedingsstoffen uit je eten. Wat overblijft, poep je uit.

Gezond eten

Jouw spieren verbranden vet en koolhydraten uit je eten. Vet en koolhydraten zijn **brandstoffen**. Als je beweegt, verbrandt je lichaam de brandstoffen. Daarvan krijg je **energie**. Als je te veel vet binnenkrijgt, **slaat je lichaam vet op**.



Jouw eten zit vol met gezonde voedingsstoffen.



Je hebt eten nodig om te groeien.



Als je veel beweegt, kan je lichaam je eten beter verwerken.

Thema 1 Gezondheid

Les 1

Het eiwit

Een stof in bijvoorbeeld melk en vlees die je lichaam nodig heeft.

De koolhydraten

Suiker en zetmeel zijn de belangrijkste koolhydraten. Je vindt koolhydraten vooral in fruit, graanproducten, rijst, pasta, en aardappels.

De vetten

Een voedingsstof die in plantaardig of dierlijk eten zit en die je nodig hebt voor je lichaam.

De schijf van vijf

Een schema met vijf vakken. Als je elke dag uit elk van de vijf vakken wat eet, weet je zeker dat je voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.

Les 2

De bouwstof

Een voedingsstof die helpt om je lichaam op te bouwen, zoals eiwitten en mineralen. Je botten zijn gemaakt van kalk. Kalk is een bouwstof.

De brandstof

Een voedingsstof die helpt om jou lichaam energie te geven.

De hulpstof

Een voedingsstof die jou organen helpt om te werken. Een voorbeeld van een hulpstof is bijvoorbeeld een vitamine die je helpt om goed na te kunnen denken.

De mineralen

Een soort voedingsstof, zoals bijvoorbeeld kalk of zout. In de winkel kun je vaak potjes kopen met extra mineralen en vitamines voor je lichaam.

De vitamines

Een speciale groep voedingsstoffen die je lichaam met van alles helpen. Er zijn vitamines die helpen om beter te zien of om je weerstand op peil te houden.

Les 3

De dikke darm

Het stuk darm tussen de dunne darm en de anus (waar je poep uit komt). In de dikke darm wordt het laatste water uit het voedingsmengsel gehaald.

De dunne darm

Een hele lange kronkelige darm tussen de maag en de dikke darm. In de dunne darm worden voedingsstoffen door het bloed opgenomen.

De maag

Een lichaamsdeel dat onderdeel uitmaakt van de spijsverteringen en waarin het eten oplost in zuur. Als je het zuur hebt, komt het maagzuur naar boven.

De slokdarm

Een lange buis tussen de mond en de maag. In de slokdarm zitten spieren die het eten langzaam verder naar de maag duwen.

Les 4

De brandstoffen

Vetten en koolhydraten zijn de brandstoffen in je eten.

De energie

De kracht om iets te doen. Je lichaam heeft energie nodig om warm te blijven en om te bewegen. Die energie haal je uit je eten.

Vet opslaan

Het lichaam slaat brandstoffen die het niet gebruikt als vet op onder je huid.

Woordenschat (blad 1 van 2)

Naam _____

Woordenboekje

de hersenen *een lichaamsdeel in je hoofd dat je lichaam stuurt en waarmee je denkt*

Dat probleem is erg ingewikkeld! Daar heb ik mijn hersenen voor nodig.

de spieren *een bundel draden in je lichaam waarmee je bewegingen kunt maken*

Om de zware doos op te tillen gebruikte hij zijn spieren.

het etiket *een stuk papier op een voorwerp waar informatie op staat over het voorwerp*

Op het etiket van de bosvruchtenjam staat welke vruchten in de jam zitten.

de kalk *een stof die bijvoorbeeld in melk en in je botten zit*

Kalk houdt je botten en tanden sterk.

het zetmeel *een stof die bijvoorbeeld in aardappels en suiker zit*

Het zetmeel in aardappels is een koolhydraat.

de longen *twee lichaamsdelen in je ribbenkast waarmee je lucht naar binnen haalt*

Hij hoest veel. Na dertig jaar roken heeft hij last van zijn longen.

de energie *zin en kracht om iets te doen*

Zij had te weinig energie om dat hele eind te fietsen.

het gebit *tanden en kiezen*

Snoepen is slecht voor je gebit, zegt de tandarts.

de frisdrank *een verfrissende drank met of zonder prik en zonder alcohol*

Als het erg warm is buiten, drink ik liever frisdrank dan thee.

de bacteriën *kleine deeltjes die je lichaam helpen of ziek kunnen maken*

In je darmen helpen goede bacteriën je eten verteren.