

WOORDENLIJST LES 1

| | |
|----------------------------|--|
| de aandrang | Het gevoel dat je moet poepen. |
| de anus | Het poepgat. |
| de bacterie | Een piepklein beestje dat je alleert door een microscoop kunt zien. Er zijn goede en slechte van. Van de slechte kun je ziek worden. |
| de brandstof | Een stof die het lichaam energie geeft. |
| de diarree | Heel dunne poep. |
| de dikke darm | Het deel van de darm waar het water uit de poep wordt gehaald. |
| de dunne darm | Het deel van je darmen waar stoffen uit het eten in je bloed komen. |
| het enzym | Een stofje dat helpt bij de reactie in je lichaam. |
| de gal | Een bitter sap uit de lever dat helpt bij het verteren van eten. Gal wordt opgeslagen in je galblaas. |
| de lever | Een orgaan dat je bloed zuivert. |
| het maag-darmkanaal | Je maag en je darm samen, je spijsvertering. |
| het maagzuur | Een zuur sap in je maag dat helpt bij het verteren van eten. |
| de ontlasting | De poep. |
| het orgaan | Een deel van het lichaam met een eigen taak. Bijvoorbeeld het hart, de longen en de lever. |
| de slokdarm | Een deel van je darmen dat net na je keel begint. |
| de spijs | Het klaargemaakte eten. |
| de spijsvertering | Alles wat in je lichaam met je eten gebeurt. Bij de spijsvertering maakt je lichaam je eteb steeds kleiner en haalt het de belangrijkste voedingsstoffen eruit. Wat overblijft, poep je uit. |
| de verstopping | Verstopt zitten, dicht zitten. Als je hier last van hebt, zit de poep vast in je lichaam. |
| verteren | De stoffen uit het eten halen die je lichaam nodig heeft. Dit gebeurt in je maag en in je darmen. |
| de voedingsstof | Een stof in het eten die goed is voor je lichaam. |

WOORDENLIJST LES 5

| | |
|----------------------------|--|
| de calorie | Een maat voor de hoeveelheid energie in eten. |
| het eetpatroon | Wat je elke dag eet en hoe laat. |
| het eiwit | Een voedingsstof die nodig is om je lichaam mee op te bouwen. |
| gevarieerd | Met veel afwisseling, steeds iets anders. |
| in balans | In evenwicht. |
| de koolhydraat | Een voedingsstof die zorgt voor energie en brandstof voor je lichaam. Het zit veel in bijvoorbeeld brood en pasta. |
| leveren | Geven, zodat er iets mee gedaan kan worden. |
| het onverzadigd vet | Een soort vet, zoals olie. |
| (vet) opslaan | Vet bewaren in je lichaam. |
| de pasta | Italiaans eten van deeg. Bijvoorbeeld macaroni en spaghetti. |
| de peulvrucht | Lange vrucht met boontjes erin, bijvoorbeeld een boon. |
| de vegetariër | Iemand die geen vlees en vis eet. |
| verbruiken | Opmaken door het te gebruiken. |
| het verzadigd vet | Een soort vet, zoals boter. |
| de vezel | Een deel van een plant, dat lijkt op een draad. |
| de vitamine | Een stof die in eten zit en die je nodig hebt om gezond te blijven. |
| de vleesvervanger | Een product dat je kunt eten in plaats van vlees. |
| voedzaam | Voedzaam eten laat het gevoel van honger snel verdwijnen. |
| voldaan | Tevreden. Als je goed gegeten hebt, heb je dat gevoel. |
| de zuivel | Melk en alle etenswaren die van melk zijn gemaakt. Bijvoorbeeld yoghurt, kwark en kaas. |