**Les 1 extra opdracht: Voedingsstoffen**Voedingsstoffen kun je onderverdelen in zes groepen:

1. Eiwitten 2. Vetten 3. Koolhydraten

4. Vitaminen 5. Mineralen 6. Water

Elke groep heeft zijn eigen taak in het lichaam. Er zijn drie verschillende taken:

1. **Bouwstoffen**. Bouwstoffen zijn eiwitten, mineralen en water. Deze stoffen zijn belangrijk voor het maken van nieuwe cellen voor groei, vervanging en herstel
2. **Energieleverende** stoffen. Dit noem je ook wel brandstoffen. Stoffen die energie leveren zijn vetten en koolhydraten. Deze stoffen worden in de cel verbrand. Hierdoor ontstaat energie. Iedere cel heeft energie nodig om te kunnen blijven werken.
3. **Regulerende** stoffen. Dit zijn de vitamines en mineralen. Ze regelen allerlei processen in je lichaam en bieden bescherming. Een voorbeeld is zout, dat ervoor zorgt dat je lichaam vocht vasthoudt.

Zoek uit waar volgende voedingsstoffen inzitten en wat hun taak is:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Voedingsstof** | **Taak** | **Voedingsmiddel**  |
| Eiwitten | bouwstof | Vlees,……… |
| Vetten |  |  |
| Koolhydraten |  |  |
| vitamines |  |  |
| Mineralen |  |  |
| water |  |  |