

Oefenvragen

VETTEN:

1. Waar komen vetten vandaan? Geef voorbeelden
2. wat voor soort vet bestaat er? Geef voorbeelden
3. In welke voedingsmiddelen zitten vetten? Geef van elk soort vet, voorbeelden
4. wat is de functie van vetten?
5. Zitten verzadigde vetten voornamelijk in plantaardige of dierlijke producten?

KOOLHYDRATEN:

6. wat zijn koolhydraten?
7. leg uit wat het verschil is tussen zetmeel en suiker
8. Je hebt verteerbare koolhydraten en onverteerbare koolhydraten, leg dit uit en geef voorbeelden.
9. wat is de functie van onverteerbare koolhydraten?
10. In welke voedingsmiddelen zitten koolhydraten?
11. welke vormen van suikers zijn er? Geef voorbeelden

EIWITTEN:

12. wat is een eiwit?
13. wat is de functie van een eiwit?
14. hoe ziet een eiwit eruit? (denk aan aminozuren, kralenketting)
15. benoem de verschillende eiwitten
16. in welke voedingsmiddelen zitten eiwitten?
17. benoem het verschil tussen essentiële en niet essentiële eiwitten?

VITAMINEN EN MINERALEN:

Waar of niet waar?

18. Vitamines kunnen ingedeeld worden in twee groepen: essentieel en niet-essentieel
19. Provitaminen zijn van naturen werkzame stoffen
20. Vitaminen werken voornamelijk als onderdeel van enzymen en hormonen
21. De darmflora (bacteriën in de darmen) kunnen vitamines K en E maken

SCHIJF VAN VIJF *(zoek op in je boekje en op voedingscentrum.nl)*

22. Wat is de schijf van vijf?
23. Wat kan je met de schijf van vijf?
24. Wie heeft de schijf van vijf bedacht?
25. Waar kun je de schijf van vijf voor gebruiken?
26. Hoeveel vakken heeft de schijf van vijf?
27. Waarom heeft de schijf van vijf 5 vakken?
28. Wat zijn de regels van de schijf van vijf?
29. Benoem per regel waarom hij belangrijk is.

