

Naam: _____ **klas:** _____

Aantekeningen B4T1 Voeding en vertering

Basisstof 1

Voedingsmiddel =

Voedingsstof =

Verzamelnaam voor alle onverteerbare stoffen in plantaardig voedsel =

.....

Functies van voedingsstoffen:

- helpen bij het maken van nieuwe cellen die nodig zijn voor de groei en ontwikkeling van het lichaam en voor het herstel bij verwondingen en beschadigingen.
-leveren energie zodat de organen kunnen werken, je lichaamstemperatuur op peil blijft en voor het groeien, ontwikkelen en herstellen van het lichaam.
- zijn niet direct nodig en worden daarom opgeslagen, zodat ze later gebruikt kunnen worden.
- Helpen je lichaam gezond te houden.

Er zijn 6 groepen voedingsstoffen, vul deze in en zet kruisjes bij de juiste functies.

voedingsstoffen	Bouwstof	Brandstof	Reservestof	Beschermdende stof

Zetmeel is een koolhydraat. Zetmeel kun je aantonen met joodoplossing. Zetmeel wordt blauw wanneer het in aanraking komt met joodoplossing. De joodoplossing is een voor zetmeel.

Basisstof 2

5 adviezen voor gezonde voeding:

1.
2.
3.
4.
5.

Ezelsbruggetje:

Verzadigd vet = verkeerd

onverzadigd vet = ok

Schijf van vijf:



Elke vak bevat een groep voedingsmiddelen die we dagelijks nodig hebben. Eet elke dag iets uit elk vak, zodat je alle voedingsmiddelen binnen krijgt. De grootte van de vakken geeft de hoeveelheid aan. Uit de grote vakken moet je dus meer eten dan uit de kleine vakken.

Basisstof 3

Joule (J) =

Calorie (cal)=

1 Kilojoule (kJ) =joule
1 kilocalorie (kcal) =calorie
1 kcal =kJ
1cal=J
1 kJ=.....kcal
1 J=.....cal

De benodigde hoeveelheid energie per persoon hangt af van:

-
-
-
-
-
-

Wanneer je energieopname gelijk is aan je energieverbruik ben je
....., je gewicht blijft gelijk.

Wanneer je energieopname groter is dan je energieverbruik, gaat je gewicht
....., je hebt kans op

Wanneer je energieopname kleiner is dan je energieverbruik, gaat je gewicht
....., je hebt kans op

Mensen met overgewicht of ondergewicht hebben meer kans op

Eetstoornissen ontstaan vaak doordat mensen zichzelf te dik vinden of bang zijn dik
te worden. Twee voorbeelden van eetstoornissen zijn:

-
-

Basisstof 4

Het verteringsstelsel begint bij de mond en eindigt bij de anus. Het grootste deel
bestaat uit een lang kanaal: het

Verteringsklieren maken Deze sappen zorgen ervoor dat het voedsel verteerd kan worden. Daarbij ontstaan Deze worden opgenomen in het bloed.

De verteringsklieren bij de mens zijn:

-
-
-
-
-

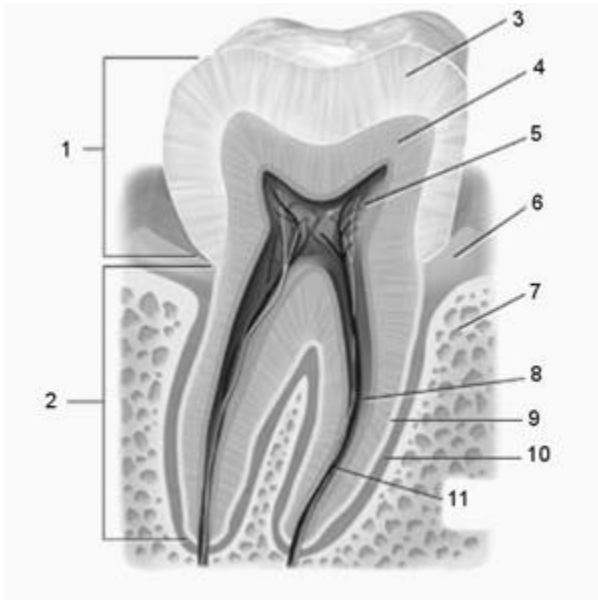
De wand van het darmkanaal bestaat onder andere uit spierenspieren enspieren. Deze spieren trekken zich om de beurt samen waardoor voedsel door het darmkanaal kan worden geduwd. Het afwisselend samentrekken van deze spieren heetprikkelen de wand in het darmkanaal waardoor de spieren beter kunnen samentrekken en ontspannen.

Voor de voedselbrok trekken despieren samen en despieren ontspannen zich.

Achter de voedselbrok trekken despieren zich samen en despieren ontspannen zich.

Basisstof 5

Verteren begint in je mond. We kauwen op het voedsel zodat er meerdere kleine stukjes ontstaan. Hierdoor krijg je meer oppervlakte aan de buitenkant van het voedsel. Hierdoor kunnen debeter op het voedsel inwerken en wordt je voedsel beter verteerd.



- 1.....; steekt boven de kaak uit
 2.....; hiermee zitten de tanden
 kiezen vast in de kaak
 3.....; harde laag om tandbeen
 4.....; grootste gedeelte
 5 zenuw
 6.....; hiermee is de kaak bedekt
 7 kaakbeen
 8.....; hierin liggen bloedvaten en
 Zenuwen
 9.....; bedekt de wortel
 10.....; zorgt voor de bevestiging
 in de kaak
 11 bloedvat

Meten bijt je stukken van het voedsel af.
 Met maal je het voedsel fijn.

- = gebit bij (kleine) kinderen
- = gebit na het wisselen

Tandplak bestaat uit:

-
-
-

De bacteriën in tandplak zijn niet goed voor je tanden en kiezen. Ze kunnen zorgen voor:

-
-
-

Tandplak dat niet wordt weggepoetst gaat verkalken, er ontstaat dan

Basisstof 6

De vertering van mond tot anus:

Mondholte

- zorgt ervoor dat je voedsel kleiner wordt
- Speekselklieren maken

Keelholte

Doorslikken van voedsel. Tijdens het slikken wordt de neusholte afgesloten door de en de luchtpijp wordt afgesloten door het

Slokdarm

Het voedsel wordt naar de maag geduwd door de

Maag

Voedsel wordt hier tijdelijk opgeslagen. In de zitten maagsapklieren. Deze makenDe spieren in de maagwand zorgen dat de maag steeds in beweging is. Hierdoor wordt het voedselen gemengd metDe Sluit de maag af en laat steeds kleine beetjes voedsel door gaan naar de twaalfvingerige darm.

Twaalfvingerige darm

Hier komen de verteringssappen en Bij het voedsel.

..... wordt gemaakt door de lever en wordt daarna opgeslagen in de Via de Komt het in de twaalfvingerige darm. Het zorgt ervoor dat vetten keier gemaakt kunnen worden. Dat heet Wordt gemaakt door de alveesklier.

Dunne darm

In de wand liggen darmsapklieren diemaken. In deze sappen zit veel water. Hierin lossen en op.

Het water met daarin de opgeloste stoffen wordt door het bloed opgenomen. De bloedvaten zitten in de Dit zijn uitstulpingen in de darmpluigen. Het bloed brengt de voedingsstoffen naar de

Dikke darm

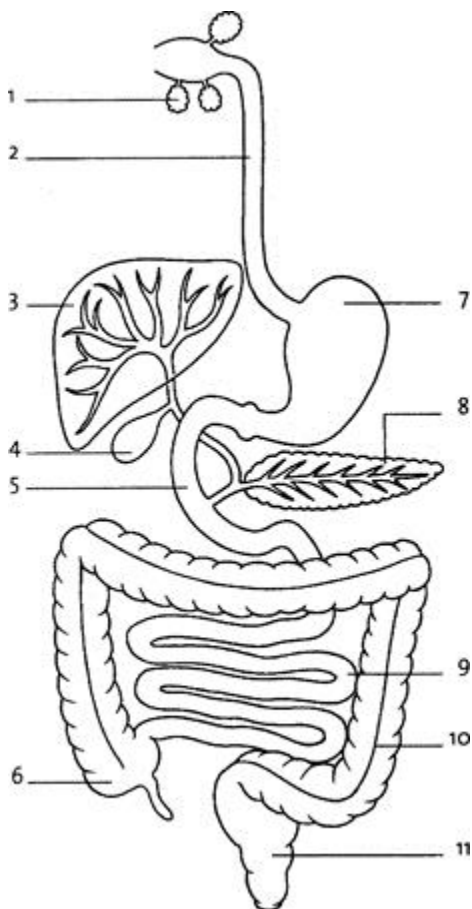
Voedselresten die niet verteerd zijn komen in de dikke darm. Hier wordt het uit de voedselbrij gehaald. Hierdoor wordt de voedselbrij ingedikt.

Endeldarm

Hier worden alle ingedikte, onverteerde voedselresten verzameld en opgeslagen.

Anus

Dit is eenaan het eind van de endeldarm. Wanneer de anus ontspant wordt de endeldarm gelegegd. Dit heet Of plat gezegd.....



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

