**Voeding en vertering werkblad les 2**

**Opdracht 1**

**Beantwoord de volgende vragen.**

Tip: gebruik je aantekeningen hierbij.

1. Welke groepen voedingsstoffen zijn nodig voor de opbouw van het lichaam?
2. Welke groepen voedingsstoffen kunnen energie leveren?
3. Waarom heeft een jong kind meer bouwstoffen nodig dan een bejaarde man?
4. Wie heeft meer brandstoffen nodig, een man die werkt op kantoor of een stratenmaker? Leg je antwoord uit.

**Opdracht 2**

Van je leerkracht heb je zes voedingsmiddelen gekregen. Je wil erachter komen welke voedingsstoffen hier inzitten.

Wat ga je doen?

* Lees bij alle voedingsmiddelen die voor je staan het etiket en bekijk welke voedingsstoffen het voedingsmiddel bevat en kruis het af in de tabel.
* Let op! Dat een voedingsmiddel water bevat, staat nooit op de verpakking dus vul in of je denkt dat het middel water bevat.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Voedingsmiddel** | **Voedingsstoffen** |  |  |  |  |  |
|  | Eiwitten | Koolhydraten | Vetten | Water | Vitaminen | mineralen |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Plus opdracht:**

Omcirkel achter de onderstaande voedingsmiddelen of ze **vooral** eiwitten, vetten of koolhydraten bevatten.

Appelsap: eiwitten/vetten/koolhydraten

Magere Kwark: eiwitten/vetten/koolhydraten

Roomboter: eiwitten/vetten/koolhydraten

Frisdrank: eiwitten/vetten/koolhydraten

Zalm: eiwitten/vetten/koolhydraten

Kipfilet: eiwitten/vetten/koolhydraten