

BEGRIPPEN**energieverbruik**

De hoeveelheid energie die je verbruikt.

ondervoeding

Je krijgt minder energie binnen dan je verbruikt.

overgewicht

Je bent te zwaar voor je lengte.

overvoeding

Je krijgt meer energie binnen dan je verbruikt.

Schijf van Vijf

Kun je gebruiken om gevarieerd te eten.

vermagering

Sterke afname van het lichaamsgewicht.

BASIS 4

HET VERTERINGSSTELSEL**10.4.1 Je kunt omschrijven wat vertering is.**

- Het verteringsstelsel zorgt voor de afbraak van voedingsmiddelen en de opname van voedingsstoffen.
- Het verteringsstelsel bestaat uit:
 - mondholte met speekselklieren
 - slokdarm
 - maag met maagsapklieren
 - twaalfvingerige darm, hier komen gal en alvleessap bij het voedsel
 - lever, maakt gal
 - galblaas, slaat gal op
 - alvleesklier, maakt alvleessap
 - dunne darm met darmsapklieren
 - dikke darm
 - endeldarm
 - anus, sluit de endeldarm af
- Vertering: stoffen afbreken waardoor ze kunnen worden opgenomen door de wand van de dunne darm.
 - Eiwitten, vetten en zetmeel worden verteerd voor ze kunnen worden opgenomen in het bloed.
 - Glucose, mineralen, vitaminen en water hoeven niet te worden verteerd.
 - Het bloed vervoert de stoffen naar alle delen van het lichaam.

10.4.2 Je kent vijf verteringsklieren.

- Verteringssappen helpen bij de vertering.
- Deze verteringsklieren maken verteringssappen:
 - speekselklieren
 - maagsapklieren
 - lever
 - alvleesklier
 - darmsapklieren (in dunne darm)
- Onverteerde voedselresten zijn de delen van het voedsel die niet verteerd en opgenomen zijn.
 - bijvoorbeeld voedingsvezels

10.4.3 Je kunt de functie van darmperistaltiek omschrijven.

- Darmperistaltiek:
 - De spieren in de darmwand trekken samen.
 - Het voedsel wordt zo door de darmen vervoerd, gekneet en gemengd met verteringssappen.
 - Door voedingsvezels verloopt de darmperistaltiek beter.