

10.2.2 Je kent zes verschillende groepen voedingsstoffen.

- Voedingsstoffen: de stoffen uit je voedingsmiddelen die je nodig hebt.
- Er zijn zes groepen voedingsstoffen:
 - eiwitten
 - koolhydraten
 - vetten
 - water
 - mineralen
 - vitamines

10.2.3 Je kent vier verschillende functies van voedingsstoffen.

- Voedingsstoffen worden gebruikt als bouwstoffen, brandstoffen, reservestoffen en beschermende stoffen.
- Bouwstoffen: stoffen waarvan nieuwe cellen worden gemaakt. Nieuwe cellen zijn nodig om te groeien en om oude cellen te vervangen. Alle voedingsstoffen zijn bouwstoffen.
- Brandstoffen: stoffen die cellen kunnen verbranden. Door verbranding komt energie vrij. Koolhydraten, vetten en soms eiwitten zijn brandstoffen.
- Reservestoffen: stoffen die je lichaam kan opslaan. Koolhydraten en vetten zijn reservestoffen.
- Beschermende stoffen: stoffen die ervoor zorgen dat je gezond blijft. Mineralen en vitamines zijn beschermende stoffen.

10.2.4 Je kunt de functie van voedingsvezels uitleggen.

- Voedingsvezels zijn delen van planten die je niet kunt verteren.
- Voedingsvezels zorgen ervoor dat je darmen goed werken en dat je beter kunt poepen.

BEGRIJPEN

beschermende stof

Stof die ervoor zorgt dat je lichaam gezond blijft (mineralen en vitamines).

bouwstof

Stof waarvan nieuwe cellen worden gemaakt (alle voedingsstoffen).

brandstof

Energierijke stof die nodig is voor de verbranding in cellen (koolhydraten, vetten en soms eiwitten).

eiwitten

Voedingsstoffen die worden gebruikt als bouwstof en soms als brandstof.

koolhydraten

Voedingsstoffen die worden gebruikt als bouwstof, brandstof en reservestof.

mineralen

Voedingsstoffen die worden gebruikt als bouwstof en beschermende stof.

reservestof

Stof die je lichaam kan opslaan voor later gebruik (koolhydraten en vetten).

vetten

Voedingsstoffen die worden gebruikt als bouwstof, brandstof en reservestof.

vitamines

Voedingsstoffen die worden gebruikt als bouwstof en beschermende stof.

voedingsmiddel

Product dat je eet of drinkt.

voedingsstof

Stof waaruit voedingsmiddelen bestaan (eiwitten, koolhydraten, vetten, water, vitamines en mineralen).

voedingsvezel

Deel van planten dat je niet kunt verteren.

water

Voedingsstof die wordt gebruikt als bouwstof.