



Samenvatting hoofdstuk 4

Doel: Om te leren

Les 1 Zoveel eten!

In de supermarkt is van alles te koop. Je ziet er gezonde producten, zoals groenten, fruit, brood en kaas, en ook minder gezonde, zoals snoep en frisdrank. Op een etiket kun je lezen wat er in een product zit. Af en toe snoepen is lekker, maar te veel suiker is niet zo gezond en slecht voor je tanden.



Les 2 Eten om te leven

In **voedsel** zitten alle stoffen die je nodig hebt. In **brandstoffen** als zetmeel, vet en suiker zit energie om te bewegen, te denken en warm te blijven. **Eiwitten** in melk, vlees, vis en peulvruchten zijn belangrijke **bouwstoffen** om te groeien. Je hebt ook verschillende **vitamines** nodig om gezond te blijven. Je eten komt van je maag in je **darmen**. Darmen werken goed als je voldoende **vezels** eet en water drinkt.



Les 3 Lekker en gezond

Variatie in je eten is belangrijk. De **voedselschijf** heeft vijf vakken. Voor een gezonde maaltijd kies je iets uit elk vak. Eet je meer dan je lichaam nodig heeft, dan kun je last van **overgewicht** krijgen. Voedselproducten kunnen **dierlijk** zijn of **plantaardig**. Van de zaden van **graan** wordt meel gemaakt. Melkproducten noem je **zuivel**. Mensen die geen vlees en vis eten, zijn **vegetariër**.



Les 4 Ziek

Bij gezond leven hoort gezond voedsel. Je kunt ziek worden van **bedorven** voedsel. Je kun er buikpijn en diarree van krijgen. Door **schimmels** en **bacteriën** kan voedsel bederven. Bewaar eten koel en niet te lang. Bacteriën leven overal. Je kunt ze alleen zien met een **microscop**. Sommige bacteriën maken je ziek. Andere helpen in je **darmen** het voedsel verteren. Een **virus** is een ziekmaker. Virussen zijn **besmettelijk**.

