

§1 voedingsmiddelen en voedingsstoffen							
Voedingsmiddelen	<ul style="list-style-type: none"> • Alles wat je eet of drinkt • Plantaardig <ul style="list-style-type: none"> ◦ Worden speciaal gekweekt • Dierlijk <ul style="list-style-type: none"> ◦ Worden speciaal gefokt • Je kunt met een turflijst bijhouden wat je eet 						
Voedingsstoffen	<ul style="list-style-type: none"> • In een turflijst zitten allerlei verschillende voedingsstoffen • Veel plantaardige voedingsstoffen bevatten voedingsvezel <ul style="list-style-type: none"> ◦ Verzamelnaam voor onverteerbare stoffen <p>De voedingsstoffen vervullen verschillende functies:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bouwstoffen <ol style="list-style-type: none"> a. Zijn nodig voor groei en ontwikkeling van je lichaam. 2. Brandstoffen <ol style="list-style-type: none"> a. Leveren energie 3. Reservestoffen <ol style="list-style-type: none"> a. Zijn niet direct nodig als bouwstoffen of brandstoffen <p>De zes groepen voedingsstoffen zijn:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. Eiwitten</td> <td style="width: 50%;">4. water</td> </tr> <tr> <td>2. Koolhydraten</td> <td>5. Mineralen (zouten)</td> </tr> <tr> <td>3. Vetten</td> <td>6. Vitamines</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • Je hebt alle voedingsstoffen nodig om gezond te blijven • Tekort kan ziektes veroorzaken • Daarom worden ze ook beschermende stoffen genoemd 	1. Eiwitten	4. water	2. Koolhydraten	5. Mineralen (zouten)	3. Vetten	6. Vitamines
1. Eiwitten	4. water						
2. Koolhydraten	5. Mineralen (zouten)						
3. Vetten	6. Vitamines						
Eiwitten	<ul style="list-style-type: none"> • Belangrijke bouwstoffen • Eiwitten die niet als bouwstoffen worden gebruikt worden als brandstoffen gebruikt 						
Koolhydraten	<ul style="list-style-type: none"> • Dienen vooral als brandstoffen • Maar kunnen ook dienen als bouwstoffen of reservestoffen 						
Vetten	<ul style="list-style-type: none"> • Dienen vooral als brandstoffen • Maar kunnen ook dienen als bouwstoffen of reservestoffen • Je voedsel hoeft niet veel vetten te bevatten 						
Water	<ul style="list-style-type: none"> • Alle organismen bestaan er voor het grootste deel uit • Water is een belangrijke bouwstof • Water vervult een belangrijke rol bij het vervoer van stoffen in je lichaam • Bloed bestaat voor het grootste deel uit water 						
Mineralen (zouten)	<ul style="list-style-type: none"> • Je hebt allerlei mineralen als bouwstoffen nodig • Maar kunnen ook dienen als beschermende stoffen 						
Vitamines	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines dienen als bouwstoffen of beschermende stoffen • Als je grote hoeveelheden vitamines binnenkrijgt kun je ook ziek worden 						
§2 het aantonen van zetmeel en glucose							
Zetmeel	<ul style="list-style-type: none"> • Kun je aantonen met joodoplossing • Joodoplossing is een indicator voor zetmeel 						
§3 gezonde voeding							
Gezonde voeding	<ul style="list-style-type: none"> • De basis van gezonde voeding is variatie • Het is belangrijk dat je veilig voedsel eet 						

	<ul style="list-style-type: none"> • Voedselvergiftiging is een infectie die optreedt door het eten van voedsel dat is besmet met chemische stoffen of ziekteverwekkende bacteriën
<p>Adviezen voor gezonde voeding</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schijf van vijf <p>Oude schijf van vijf:</p>  <p>nieuwe schijf van vijf</p>  <p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minder rood en bewerkt vlees • Nog meer groente • Minsten 15g ongezoeten noten per dag • Geen echte boter maar margarine • Drink 3 koppen thee per dag • Geen alcohol • Minder zout
<p>§4 hoeveel moet je eten en drinken?</p>	
<p>Energie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Een groot deel van je voedsel wordt gebruikt als brandstoffen. <ul style="list-style-type: none"> ○ Haal je energie uit <p>Hoeveel energie een persoon per dag nodig heeft, hangt af van:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Geslacht 2. Leeftijd 3. Lichaamsgrootte 4. Lichamelijke inspanning <ul style="list-style-type: none"> • Jongens hebben meer energie nodig dan meisjes • Het grootste deel van je energie krijg je binnen met je maaltijden • Maar ook tussendoortjes leveren energie • Als je te veel eten en drinkt krijg je reservestoffen binnen • Als je te weinig eet en drinkt, worden de reservestoffen aangesproken
<p>Body Mass Index</p>	<ul style="list-style-type: none"> • BMI • Kun je zien of je te zwaar, te licht of precies goed op gewicht zit