

Les 1 Voeding en je lichaam

Een mens kan niet zonder zuurstof, voedsel en vocht.

- In ons voedsel zitten brandstoffen en bouwstoffen.

Deze stoffen geven energie, en we hebben ze nodig om te kunnen groeien.

- Belangrijke brandstoffen en bouwstoffen zijn eiwitten, koolhydraten, vitaminen en vetten.
- Onze bloedsomloop zorgt voor de aan- en afvoer van voedingsstoffen en afvalstoffen.

Les 2 Je spijsvertering

Het voedsel maakt een lange reis door je lichaam en komt door allerlei organen. Elk van die organen heeft een eigen taak bij de vertering van het voedsel.

- In je mond kauw je het eten tot kleine stukjes en maak je het met speeksel nat.
- Door de slokdarm glijdt het voedsel omlaag naar je maag. De maag waarschuwt als het voedsel wat je eet niet goed meer is.
- In de dunne darm worden belangrijke voedingsstoffen door het bloed opgenomen.
- Voedsel dat niet gebruikt of verteerd kan worden, verlaat als poep je lichaam.
- De nieren zorgen ervoor dat er afvalstoffen uit je bloed verdwijnen in de vorm van urine.

Les 3 Je vijf zintuigen

Je hebt vijf zintuigen. Daarmee kun je zien, proeven, horen, ruiken en voelen.

- Je neus gebruik je om te weten of iets eetbaar en lekker is.
- Met je tong kun je kou, warmte en pijn voelen.

Met de smaakpapillen op je tong kun je de smaken zoet, zout, zuur en bitter proeven.

- Door de pupil komt licht je oog binnen.
- Met het trommelvlies vangen je oren geluiden op.

STAP 2 Begrippen

koolhydraten

Belangrijke brandstoffen waarvan je lichaam suikers maakt die je veel energie geven.

eiwitten

Belangrijke bouwstoffen voor de groei en het herstel van je lichaam.

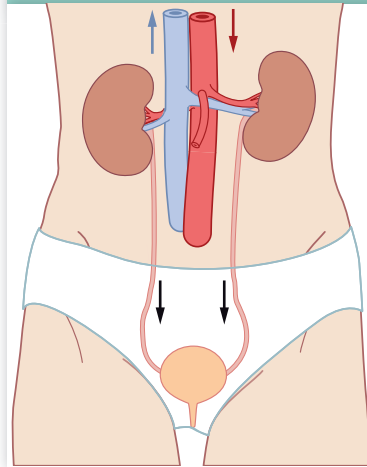


bloedsomloop

Het rondstromen van je bloed heet de bloedsomloop. De bloedsomloop zorgt voor de aanvoer van voedingsstoffen en zuurstof, en voor de afvoer van afvalstoffen.

orgaan

Een orgaan is een deel van je lichaam. Organen hebben een speciale taak. Voorbeelden van organen zijn je hart, je nieren en je maag.

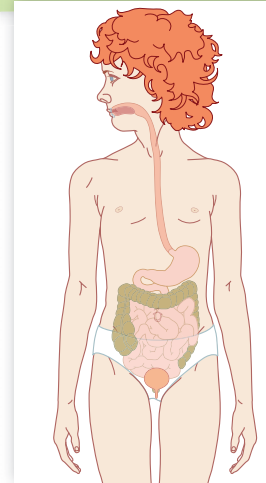


spijsvertering

Alles wat er met je eten gebeurt nadat je het hebt opgegeten, noemt men de spijsvertering.

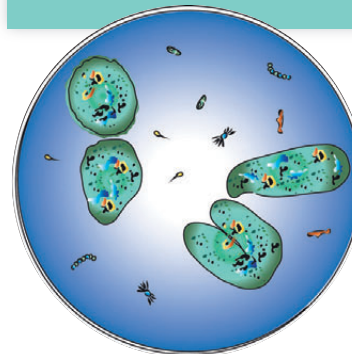
spijsverteringskanaal

Alle organen in je lichaam die helpen om je voedsel te verteren.



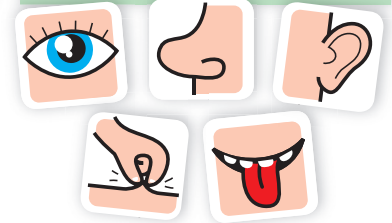
ziektekiemen

Hele kleine beestjes (bacteriën) waar je ziek van kunt worden als ze in je eten zitten. Ze zijn zo klein, dat je ze met het blote oog niet kunt zien.



zintuigen

Een mens kan met zijn vijf zintuigen horen, zien, ruiken, proeven en voelen.



smaakpapillen

Hele kleine knopjes op je tong waar smaakcellen in zitten. Met je smaakpapillen kun je de smaken zoet, zout, bitter en zuur proeven.

pupil

Het donkere rondje in het midden van je oog waardoor licht naar binnen komt.



Ga naar **STAP 2** in je werkboek.

