**Bs 2.1 Voedingsmiddelen en voedingsstoffen**

**Voeingsmiddelen=** alle producten die je eet/ drinkt

* Plantaardig; van planten
* Dierlijk; van dieren/ producten van dier

**Voedingsstoffen=** bruikbare bestanddelen van *voedingsmiddelen*

Bevat **voedingsvezels=** alle onverteerbare stoffen

*Voedingsstoffen🡪* stoffen en functies:

* **Bouwstoffen** 🡪 groei, ontwikkeling, herstel (van cellen+weefsel)
* **Brandstoffen** 🡪 verbranding🡪 energie🡪weken organen
* **Reservestoffen** 🡪 niet direct nodig wordt opgeslagen

**Eiwitten:**

* Belangrijke *bouwstoffen*
* Wanneer niet wordt gebruikt als *bouwstof 🡪brandstof*

**Koolhydraten**

* **Glucose, suiker, zetmeel, glycogeen**
* Vooral *brandstof*
* Niet *brandstof🡪 bouwstof/reserverstoffen*
* *Glucosegehalte* 🡩 dan omgezet in *glycogeen* 🡪 lever, spieren
* *Glucosegehalte* 🡫 dan *glycogeen* 🡪 *glucose* 🡪 bloed

**Vetten:**

* Vooral *brandstof*
* Veel vet🡪 opgeslagen reserve stof 🡪 dikke onderhuids vetlaag

**Water:**

* *Bouwstof* van het lichaam
* ± 60% water in je lichaam
* Water 🡪 vervoer van stoffen
* Bloed bijv. water verdunt het

**Mineralen (zouten)**

* *Bouwstof/ beschermend stof*
* *Mineralen*🡪 kalk🡪 opbouw beenderen bijv. 🡪 stevigheid

**Vitaminen:**

* *Bouwstoffen en beschermende stoffen*
* Te veel = ziek, te weinig= ziek
* Belangrijke vitamine; A, B, C, D, K