Biologie doelstelling 1/4

Bouwstoffen: vorming van cellen en weefsels vooral

bij groei en ontwikkeling

Brandstoffen: leveren energie

Reservestoffen: worden opgeslagen

Beschermende stoffen: zorgen ervoor dat je gezond blijft

Voedingsvezel: alle onverteerbare stoffen in plant. stoffen

**Eiwitten**

Bouw/brand

**Koolhydraten**

brand/bouw/reserv

**vetten**

brand/bouw/reserv

Glucose suiker zetmeel

**Water**

bouw

vervoeren van stoffen

**mineralen**

Bouw/Beschermend

kalk voor beenderen

**vitamines**

bouw/brand

Met een letter

A=voor de huid en zicht

D= voor kalkzouten in botten

 **indicator**

 stof waarmee je een andere stof kan aangeven

**joodoplossing**=zetmeel

glucose met een teststrookje

brood/aardappelen

zetmeel plant. eiwitten, vitamines

groente en fruit: vitamine c en vezels

Melk kaas vlees vis of ei: Dierlijke eiwitten

vitamines en mineralen (kalk)

Margarine halvarine of olie: vetten en vitamines

dranken: water

 Dierlijk vet is verzadigd minder eten

Gevolgen van ondergewicht: snel ziek worden en bloedarmoede

Gevolgen van ondergewicht: gewrichtklachten en snellere kans op

 hart en vaatziekten

gevolgen van eiwittekort: langzamere groei/ontwikkeling,

bloedarmoede, hersenbeschadiging opgezwollen buikjes

manieren om te bepalen of je gewicht goed is:

bmi gewicht:lengte (x2)=kg/m2

Voor de toets die ik hiervan gehad heb, heb ik een 9 gekregen!!!