§7.1 Eten  
  
Eet iedereen hetzelfde?  
  
Eetgewoontes hangen van verschillende dingen af:  
  
• je voorkeur voor eten (smaak)  
  
• je geloof  
  
• in welk land/streek je woont  
  
Wij, Nederlanders, hebben er ook veel nieuwe eetgewoontes bij gekregen. Dat komt door drie dingen:  
  
• Veel Nederlanders gaan op vakantie naar het buitenland  
  
• Er zijn veel restaurants waar je ’buitenlands’ kunt eten.  
  
• In ons land wonen veel mensen die oorspronkelijk uit anderen landen komen. Zij brengen hun eetgewoontes mee.  
  
Wat zit er in je eten?  
  
Eten bestaat uit voedingsmiddelen. In die voedingsmiddelen zitten bepaalde voedingsstoffen. Ook zitten er voedingsvezels in. Deze zorgen ervoor dat je darmen goed blijven werken.  
  
Welke voedingsstoffen zijn er?  
  
Er zijn 6 voedingsstoffen:  
  
• Eiwitten  
  
• Mineralen  
  
• Water  
  
• Vetten  
  
• Koolhydraten (suikers en zetmeel)  
  
• vitamines  
  
groepen voedingsstoffen taak voedingsstoffen  
  
beschermende stoffen voorkomen dat je bepaalde ziektes krijgt vitamines,  
  
energierijke stoffen geeft energie voor bewegen en warm blijven Koolhydraten  
  
bouwstoffen voor de groei eiwitten, water  
  
Reserve stoffen vetten  
  
  
§7.2 Energie  
  
Hoe kom je aan energie?  
  
Je lichaam heeft energie nodig om:  
  
• Om te bewegen  
  
• Om warm te blijven  
  
• Voor allerlei lichaamsprocessen zoals vertering en hersenactiviteit  
  
Je lichaam haalt energie uit energierijke stoffen zoals koolhydraten.  
  
  
Hoeveel energie heb je nodig?  
  
Energie in voedsel wordt aangegeven in kilojoule (kj) of kilocalorie(kCal)  
  
De hoeveelheid energie die je nodig hebt hangt af van  
  
• het geen wat je doet,  
  
• je geslacht  
  
• en je leeftijd.  
  
Als je teveel energierijke stoffen eet kan dat leiden tot overgewicht. Je lichaam slaat de overschot op als vet, ene reservestof dus. Om het juiste gewicht te houden moet je precies genoeg energierijke stoffen eten. Als je er minder van eet heb je kans op ondergewicht.  
  
  
§7.3 Bouwen  
  
Waaruit is je lichaam opgebouwd?  
  
Je lichaam is opgebouwd uit cellen. Een cel bestaat ui:  
  
• een celkern= regelt alles wat er in de cel gebeurd  
  
• het cytoplasma= vloeistof waarmee de cel gevuld is  
  
• celmembraan= soort vlies dat de cel bij elkaar houdt.  
  
  
Waarvoor heb je bouwstoffen nodig?  
  
Je hebt voor het maken van nieuwe cellen bouwstoffen nodig. De belangrijkste bouwstof is water. . Je lichaam maakt nieuwe cellen voor:  
  
• de groei  
  
• het onderhoud van je lichaam  
  
Voorbeelden van mineralen zijn:  
  
• kalk nodig voor botcellen  
  
• ijzer nodig voor rode bloedcellen  
  
Als je niet meer groeit heb je toch noch bouwstoffen nodig voor onderhoud. Bij onderhoud worden de versleten den beschadigde cellen vervangen en wordt water aangevuld.  
  
  
Hoe komen vegetariërs aan voldoende eiwitten?  
  
Vegetariërs eten geen vis en geen vlees. Dat kan door verschillende reden zijn:  
  
• Veel vegetariërs zijn tegen het doden van dieren als voedsel voor de mens.  
  
• Veel vegetariërs zijn tegen de manier waarop slachtdieren in de bio-industrie gehouden worden.  
  
Vegetariërs halen hun eiwitten uit:  
  
• Melkproducten  
  
• Eiwitrijk plantaardig voedsel. (peulvruchten en tahoe)  
  
Veganisten gebruiken helemaal niet van dieren. Zij eten alleen eiwitrijk plantaardig voedsel.  
  
  
Waarom zijn zoete en vette tussendoortjes ongezond?  
  
Tussendoortjes.  
  
• lekker maar niet gezond  
  
• veel energierijke stoffen- verdwijnt honger - je eet minder als je aan tafel gaat - je krijgt minder bouwstoffen en beschermende stoffen binnen.  
  
• Ook zit er veel suiker in dus kunnen er gaatjes in kiezen komen en van de veel suiker en vet wordt je dik.  
  
Vet  
  
• Onverzadigd= oké. Weken cholesterol verlagend. Voorbeelden van onverzadigde vetten zijn vette vis, noten en pinda’s  
  
• Verzadigd vet= verkeerd - verhoogt cholesterolgehalte. Voorbeelden van verzadigde vetten zijn: chocolade, vet vlees en roomboter  
  
Cholesterol= vet dat aan de binnenkant van de bloedvaten kan gaan zitten. zo kan er minder makkelijk bloed door de bloedvaten stromen- grotere kans op hart- en vaatziekten.  
  
  
Hoe helpen vitamines en mineralen bij je gezondheid?  
  
• Eenzijdig= iedere dag het zelfde eten en drinken.  
  
• Gevarieerd= niet iedere dag hetzelfde eten maar afwisseling van eten en drinken. je lichaam voldoende voedingsstoffen binnen.  
  
Als je te weinig vitamines en mineralen binnenkrijgt dan heb je een grote kans om ziek te worden. Je kunt dan een gebreksziekte krijgen.  
  
Vitamine Zit veel in Nodig voor  
  
A Melk, boter, vist Zien bij zwak licht en voor de groei  
  
B Vlees en bonen De werking van het zenuwstelsel  
  
C Groentje en fruit De vorming van bloedcellen en voor weerstand tegen ziektes  
  
D Eieren en kaas Het afzetten van kalk in de botten.  
  
  
Wanneer eet je gezond?  
  
Je eet gezond als je genoeg van elke voedingsstoffen binnenkrijgt. Ook is het belangrijk dat je gevarieerd eet.  
  
De schijf van vijf helpt het keizen van gezond en gevarieerd eten.  
  
De vijf vakken:  
  
• Groente en fruit  
  
• Vlees, vis, ei en zuivel  
  
• Brood, pasta, rijst, aardappelen  
  
• Olie en vetten  
  
• Vocht  
  
  
De vijf vakken zijn niet even groot en dat wil zeggen dat je uit een groter vak meer moet eten. Het os ook belangrijk dat je veel drinkt. In de schijf van 5 staan nog 5 tips om elke dag gezond eten te kiezen.