Hoofdstuk 2 Biologie voor jou prgf 1 t/m 4 **Voeding en vertering 2mh**

**voedingsmiddelen:** alle producten die je eet/drinkt

Dierlijke voedingsmiddelen zijn afkomstig van dieren of producten van dieren. (Je eet iets van een dier bijv: het vlees) Producten van dieren zijn bijv: eieren en melk.

**voedingsstoffen:** de bruikbare bestanddelen van voedingsmiddelen.

Plantaardige voedingsmiddelen bevatten voedingsvezel.

**Voedingsvezel:** een verzamelnaam voor alle onverteerbare stoffen in plantaardig voedsel.

**bouwstoffen**: Nodig voor groei en ontwikkeling en voor herstel bij verwondingen en beschadigingen. Je lichaam kan door bouwstoffen nieuwe cellen en weefsel maken.

**Brandstoffen leveren energie.**

**Reservestoffen:** zijn niet direct nodig zoals andere stoffen. Ze worden opgeslagen in bepaalde delen van je lichaam.

6 groepen voedingsstoffen zijn:

1. eiwitten- bouwstof en brandstof
2. koolhydraten- brandstof-bouwstof-reservestof -opgeslagen in lever en spieren
3. vetten-brandstof-bouwstof-reservestof- overal in je lichaam opgeslagen
4. water- bouwstof- 60 procent van je lichaam bestaat uit water
5. vitamines- beschermende stof- bouwstof
6. mineralen (zouten)- beschermende stof-bouwstof

**\*Door vitamines en mineralen word je niet ziek.**

Zetmeel kun je aantonen met joodoplossing

indicator= stof die een andere stof aantoont.

Joodoplossing is dus een indicator voor zetmeel.

Voedselvergiftiging= een infectie die optreedt door het eten van voedsel dat is besmet met chemische stoffen, bacteriën of andere ziekteverwekkers.

De grote vakken van de schijf van vijf bevatten plantaardige voedingsmiddelen.

Hoeveel energie een persoon per dag nodig heeft, hangt af van:

geslacht

leeftijd

lichaamsgrootte

lichamelijke inspanning

**Bij 65+ neemt de energiebehoefte af**