

Wat heb je geleerd?

Jouw lichaam werkt op voedsel

Als je gezond eet, krijgt je lichaam alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Je hebt voedingsstoffen nodig om te kunnen groeien, bewegen en nadenken. Je lichaam haalt de voedingsstoffen uit je eten. Door veel te bewegen kun je je lichaam helpen bij het verwerken van je eten. Als je ongezond eet en weinig beweegt, word je steeds zwaarder.

Wat zit erin?

In je eten zitten voedingsstoffen.

Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn de belangrijkste voedingsstoffen. In de **schijf van vijf** kun je zien welke stoffen je nodig hebt.

Wat doet het met je?

Je spieren zijn gemaakt van eiwit. Eiwit is een **bouwstof**. Koolhydraten en vetten geven je energie. Het zijn **brandstoffen**. **Hulpstoffen** helpen je hersenen, hart en longen bij hun werk. **Vitamines en mineralen** zijn hulpstoffen.

Je eten op reis

Je eten gaat op reis door je lichaam. Het komt langs verschillende plekken. De reis begint in je mond. Daarna gaat het eten via je **slokdarm** naar je **maag**. Vanuit je maag gaat het naar je **dunne darm** en je **dikke darm**. Je lichaam haalt de goede voedingsstoffen uit je eten. Wat overblijft, poep je uit.

Gezond eten

Jouw spieren verbranden vet en koolhydraten uit je eten. Vet en koolhydraten zijn **brandstoffen**. Als je beweegt, verbrandt je lichaam de brandstoffen. Daarvan krijg je **energie**. Als je te veel vet binnenkrijgt, **slaat je lichaam vet op**.



Jouw eten zit vol met gezonde voedingsstoffen.



Je hebt eten nodig om te groeien.



Als je veel beweegt, kan je lichaam je eten beter verwerken.