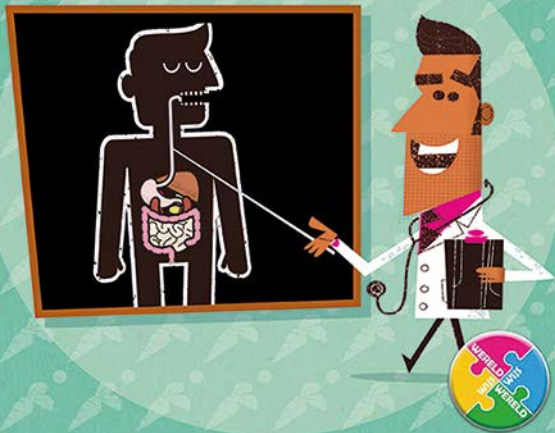


Brandstof voor je lichaam



Eten, lekker eten!

Eten is er in allerlei soorten. Je hebt fruit, groente, vlees, vis, brood en nog veel meer. Al dat voedsel bestaat uit een heleboel stoffjes die je lichaam nodig heeft.



mineralen

vitamines

vet

water

eiwitten

koolhydraten

Al deze voedingsstoffen vervullen een belangrijke taak in je lichaam. Voedingsstoffen zitten in alles wat je eet.

Van sommige voedingsstoffen krijg je energie...



... en andere zorgen ervoor dat je lichaam groeit en gezond blijft.

Kijk eens naar deze brandstofmeter. Als je de juiste dingen eet, is de 'tank' vol en krijgt je lichaam precies wat het nodig heeft.

Houd bij het lezen die meter goed in de gaten. Dan kun je zien hoeveel brandstof elke voedingsstof je geeft.



Eiwitten: de bouwstoffen voor je lichaam



Eiwitten zitten overal in je lichaam.



De meeste eiwitten in je lichaam bevinden zich in je spieren, en verder zitten ze overal in: van je haren tot je teennagels. Eiwitten heb je vooral nodig om te groeien. Daarom worden ze ook wel bouwstoffen genoemd. Zonder eiwitten zou je lichaam maar een slap boeltje zijn!



Eiwitten zitten in veel verschillende voedingsmiddelen. Ook in dierlijke producten zoals vlees.



Sommige mensen eten geen dierlijke producten. Gelukkig kun je eiwitten ook uit ander voedsel halen, zoals sojabonen, linzen en pinda's.



Je lichaam kan de eiwitten omzetten in energie. Dat is belangrijk als het niet genoeg energie uit andere voedingsbronnen kan halen.

Snap je dat je spieren krimpen als je niet goed eet?



Brandstof voor je lichaam

Wat eet jij het liefst?

Om gezond en sterk te blijven heb je veel
verschillende voedingsstoffen nodig.

Dat noem je brandstof.

In dit boek lees je welke brandstof je lichaam
nodig heeft. Jij kunt ervoor zorgen dat
je lichaam altijd genoeg energie heeft!

Boeken in deze serie:



978-94-6341-677-1



978-94-6341-678-8



978-94-6341-675-7



978-94-6341-676-4

corona



www.schoolsupport.nl

De WERELDWIJS-boeken zijn bedoeld voor
9- tot 14-jarige lezers die belangstelling
hebben voor onderwerpen dichtbij én ver weg.
Nieuwsgierigheid is verplicht!

