

Basisstof 1 Voedingsmiddelen**voedingsmiddelen**

alle producten die men eet of drinkt

voedingsstoffen

bruikbare bestanddelen van voedingsmiddelen

brandstoffen

stoffen die energie leveren

bouwstoffen

stoffen die nodig zijn voor groei, ontwikkeling en herstel

reservestoffen

stoffen die worden opgeslagen in het lichaam

beschermende stoffen

stoffen die ervoor zorgen dat je niet ziek wordt

voedingsvezel

verzamelnaam voor stoffen uit planten die je lichaam niet kan verteren

Basisstof 2 Voedingsstoffen**eiwitten**

voedingsstoffen die vooral dienen als bouwstoffen en brandstoffen, maar ook als reservestof opgeslagen kunnen worden in de vorm van vetten

koolhydraten

voedingsstoffen die dienen als bouwstoffen, brandstoffen en reservestoffen

vetten

voedingsstoffen die vooral dienen als brandstoffen, maar ook als bouwstoffen en reservestoffen

water

voedingsstof die voornamelijk dient als bouwstof, en wordt gebruikt voor het vervoer van stoffen in het lichaam

mineralen (zouten)

voedingsstoffen die voornamelijk dienen als bouwstoffen en beschermende stoffen

vitaminen

voedingsstoffen die voornamelijk dienen als bouwstoffen en beschermende stoffen

Basisstof 3 Het verteringsstelsel**verteringsstelsel**

alle delen van het lichaam die betrokken zijn bij de vertering van voedsel

darmkanaal

kanaal van de mond tot de anus

verteren

afbreken van grote voedingsstoffen tot kleinere stoffen

verteringsproducten

voedingsstoffen die door de darmwand in het bloed kunnen worden opgenomen

snijtanden

tanden waarmee stukken van voedsel worden afgebeten, en die bij de mens minder puntig zijn dan hoektanden

hoektanden

tanden waarmee stukken van voedsel worden afgebeten, en die bij de mens iets puntiger zijn dan snijtanden

kiezen

tanden met een knobbelige bovenkant waarmee voedsel wordt fijn gemalen

verteringssappen

sappen die helpen bij het verteren van voedsel

verteringsklieren

klieren die verteringssappen aanmaken

enzymen

stoffen die scheikundige reacties versnellen

lengtespieren

spieren in de darmwand die in de lengte liggen

kringspieren

spieren in de darmwand die rondom het darmkanaal liggen

peristaltische bewegingen (darmperistaltiek)

afwisselend samentrekken en ontspannen van de kringspieren en lengtespieren in de wand van het darmkanaal

Basisstof 4 De organen voor vertering

speeksel

verteringssap dat het inslikken van voedsel gemakkelijker maakt

slokdarm

orgaan dat voedsel verplaatst van de keelholte naar de maag

maag

orgaan dat voedsel tijdelijk opslaat en kneedt

maagsap

verteringssap dat zoutzuur bevat waardoor het bacteriën doodt

maagportier

kringspier die de uitgang van de maag kan afsluiten

twaalfvingerige darm

orgaan dat de voedselbrij vermengt met gal en alveessap

lever

orgaan dat gal maakt

alveesklier

klier die alveessap maakt

gal

verteringssap dat grote vetdruppels in kleinere druppeltjes verdeelt

alveessap

verteringssap gemaakt door de alveesklier

galblaas

orgaan dat tijdelijk gal opslaat

galbuis

buis waardoor gal van de galblaas naar de twaalfvingerige darm wordt vervoerd

emulgeren

het verdelen van grote vetdruppels in kleinere vetdruppels

dunne darm

het stuk darm waar via de darmwand verteringsproducten worden opgenomen in het bloed

darmsapklieren

klieren in de wand van de dunne darm die darmsap maken

darmsap

verteringssap gemaakt door de darmsapklieren

darmplooiën

plooiën in de dunne darm

darmvlokken

de uitstulpingen op de darmplooiën, waardoor de dunne darm een zeer groot oppervlakte heeft

dikke darm

het stuk darm waar al het water uit de brij van onverteerde voedselresten wordt opgenomen

blindedarm

het stuk darm dat geen eigen functie heeft bij de vertering

appendix (wormvormig aanhangsel)

uitstulping aan de onderkant van de blindedarm

endeldarm

het stuk darm waar onverteerde voedselresten tijdelijk worden opgeslagen

anus

kringspier die de endeldarm afsluit

ontlasting (poepen)

het legen van de endeldarm

Basisstof 5 Gezonde voeding**kilojoule (kJ)**

eenheid voor de energie in voedsel

kilocalorie (kcal)

eenheid voor de energie in voedsel

overgewicht

een te hoog lichaamsgewicht, waarbij er te veel vet in het lichaam is opgeslagen

obesitas

ernstig overgewicht

ondergewicht

een te laag lichaamsgewicht

ondervoeding

te weinig voedsel of voedingsstoffen binnenkrijgen

eetstoornis

stoornis waarbij iemand de hele dag in het hoofd bezig is met eten

anorexia nervosa

eetstoornis waarbij mensen extreem weinig eten

boulimia nervosa

eetstoornis met eetbuien waarbij vervolgens het voedsel wordt uitgebraakt of laxeermiddelen worden gebruikt

eetbuistoornis

eetstoornis met eetbuien, maar waarbij niet wordt gebraakt of een laxeermiddel wordt gebruikt

Extra stof 6 Voedselbederf**salmonellabacteriën**

bacteriën die giftige afvalstoffen produceren

voedselvergiftiging

infectie die ontstaat door het eten van voedsel dat is besmet met chemische stoffen, bacteriën of andere ziekteverwekkers

pasteuriseren

verhitten tot 72 °C (veel bacteriën en schimmels gaan dood)

steriliseren

verhitten tot 130-140 °C (alle bacteriën en schimmels gaan dood)

conserveermiddelen

stoffen die de leefomgeving voor bacteriën en schimmels ongunstig maken

kleurstoffen

stoffen die worden toegevoegd om een voedingsmiddel er mooier uit te laten zien

geurstoffen

stoffen die worden toegevoegd om een voedingsmiddel lekkerder te laten ruiken

smaakstoffen

stoffen die worden toegevoegd om een voedingsmiddel lekkerder te laten smaken

Extra stof 7 Nadenken over eten

vegetariërs

mensen die geen vlees eten

veganisten

mensen die geen dierlijke producten eten en gebruiken

flexitariërs

mensen die af en toe vlees eten

vleesvervangers

voedselproducten die lijken op vlees, maar die gemaakt zijn van bijvoorbeeld sojabonen of granen