

Basisstof 1 Voedingsmiddelen en voedingsstoffen**voedingsmiddel**

product dat men eet of drinkt

voedingsstof

stof die je lichaam nodig heeft voor energie, groei of herstel

brandstof (als voedingsstof)

voedingsstof die energie levert

bouwstof

voedingsstof die wordt gebruikt bij de vorming van cellen en weefsels

reservestof

voedingsstof die wordt opgeslagen in bepaalde delen van het lichaam

beschermende stof

voedingsstof die ervoor zorgt dat je niet ziek wordt

eiwit

voedingsstof die voornamelijk dient als bouwstof, maar ook als brandstof en reservestof kan dienen

koolhydraat

voedingsstof die vooral dient als brandstof, maar ook als bouwstof en reservestof kan dienen

vet

voedingsstof die vooral dient als brandstof, maar ook als bouwstof en reservestof kan dienen

water

voedingsstof die dient als bouwstof en die nodig is voor het vervoer van stoffen in je lichaam

mineraal

voedingsstof die dient als bouwstof en beschermende stof

vitamine

voedingsstof die dient als bouwstof en beschermende stof

voedingsvezel

onverteerbare stof in plantaardig voedsel die nodig is voor een goede darmwerking

Basisstof 2 Het verteringsstelsel**verteringsstelsel**

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

darmkanaal

kanaal van de mond tot de anus

vertering

het afbreken van grotere voedingsstoffen tot kleinere verteringproducten die in het bloed kunnen worden opgenomen

verteringsproduct

voedingsstof die door de darmwand in het bloed kan worden opgenomen

snijtand

tand waarmee stukken van voedsel wordt afgebeten, en die bij de mens minder puntig is dan een hoektand

hoektand

tand waarmee stukken van voedsel wordt afgebeten, en die bij de mens iets puntiger is dan een snijtand

kies

tand waarmee voedsel wordt fijngemalen

mechanische vertering

voedsel in kleine stukjes kauwen

verteringssap

sap dat voedsel afbreekt in kleinere stukjes

verteringsklier

klier dat verteringssap aanmaakt

chemische vertering

vorm van vertering waarbij stoffen worden omgezet in andere stoffen door middel van scheikundige reacties

enzym

stof die een scheikundig proces versnelt

kringspieren (in de darmwand)

spieren in de darmwand die, samen met de lengtespieren, ervoor zorgen dat de voedselbrij wordt voortgeduwd, gekneet en vermengd met verteringssappen

lengtespieren (in de darmwand)

spieren in de darmwand die, samen met de kringspieren, ervoor zorgen dat de voedselbrij wordt voortgeduwd, gekneet en vermengd met verteringssappen

darmperistaltiek (peristaltische beweging)

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

Basisstof 3 De organen voor vertering**speeksel**

verteringssap dat bestaat uit water, slijm en een enzym

slokdarm

orgaan dat voedsel verplaatst van de keelholte naar de maag

maag

orgaan dat voedsel tijdelijk opslaat

maagsapklier

klier in de maagwand die maagsap produceert

maagsap

verteringssap dat bestaat uit water, zoutzuur en een enzym

maagportier

kringspier die de uitgang van de maag af kan sluiten

twaalfvingerige darm

orgaan dat voedselbrij vermengt met gal en alveessap

lever

orgaan dat gal produceert

gal

verteringssap dat grote vetdruppels in kleinere druppeltjes verdeelt

galblaas

orgaan dat dient als tijdelijke opslagplaats voor gal

galbuis

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

emulgeren

het verdelen van grote vetdruppels in kleinere vetdruppels

alveessap

verteringssap met verschillende enzymen die zorgen voor de vertering van eiwitten, koolhydraten en vetten

alveesklier

klier die alveessap produceert

dunne darm

orgaan waar via de darmwand verteringsproducten worden opgenomen in het bloed

darmsapklier

klier in de wand van de dunne darm die darmsap produceert

darmsap

verteringssap met enzymen dat de vertering van eiwitten, koolhydraten en vetten afmaakt

darmplooi

plooi in de dunne darm

darmvlok

uitstulping op een darmplooi

dikke darm

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

blindedarm

orgaan dat onderdeel is van het verteringsstelsel, maar geen eigen functie heeft bij de vertering

appendix

uitstulping aan de onderkant van de blindedarm

endeldarm

orgaan waar onverteerde voedselresten tijdelijk worden opgeslagen

anus

kringspier die de endeldarm afsluit

ontlasting

het legen van de endeldarm

Basisstof 4 Gezonde voeding

kilojoule

eenheid voor de energie in voedsel, afgekort als kJ

kilocalorie

eenheid voor de energie in voedsel, afgekort als kcal

overgewicht

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

obesitas

ernstig overgewicht

ondergewicht

te laag lichaamsgewicht

ondervoeding

te weinig energie of voedingstoffen binnenkrijgen

Body Mass Index (BMI)

meetmethode om te meten of je een gezond gewicht hebt

eetstoornis

stoornis waarbij iemand constant in het hoofd bezig is met eten en de invloed daarvan op het lichaam

anorexia nervosa

eetstoornis waarbij mensen extreem weinig eten

boulimia nervosa

eetstoornis met eetbuien, waarna het voedsel wordt uitgebraakt of laxeermiddelen worden gebruikt

eetbuiestoornis

eetstoornis met eetbuien, waarbij niet wordt gebrakt of een laxeermiddel wordt gebruikt

Basisstof 5 Voedselbederf

salmonellabacterie

bacterie die giftige afvalstoffen produceert

voedselvergiftiging

afweerreactie die ontstaat door het eten van voedsel dat is besmet met giftige stoffen

conserveren

voedsel behandelen zodat het niet bederft

pasteuriseren

verhitten tot 72 °C, waardoor de meeste bacteriën en schimmels doodgaan

steriliseren

verhitten tot 130-140 °C, waardoor alle bacteriën en schimmels doodgaan

conserveermiddel

stof die de leefomgeving voor bacteriën en schimmels ongunstig maakt

additief

stof die toegevoegd wordt aan voedingsmiddelen om ze langer houdbaar of aantrekkelijker te maken

kleurstof

stof die wordt toegevoegd om een voedingsmiddel er mooier uit te laten zien

geurstof

stof die wordt toegevoegd om een voedingsmiddel lekkerder te laten ruiken

smaakstof

stof die wordt toegevoegd om een voedingsmiddel lekkerder te laten smaken

Basisstof 6 Voeding en vertering bij zoogdieren

planteneter

zoogdier dat alleen planten eet

vleeseter

zoogdier dat alleen dieren eet

alleseter

zoogdier dat planten en dieren eet

herbivoor

planteneter

plooi kies

kies van een planteneter met harde richels om voedsel fijn te malen

carnivoor

vleeseter

knip kies

kies van een vleeseter met scherpe randen om het voedsel in stukken te knippen

omnivoor

alleseter

knobbel kies

kies van een alleseter met een knobbelig oppervlak om het voedsel fijn te malen

Extra stof 7 Nadenken over eten

vegetariër

iemand die geen vlees eet

veganist

iemand die geen dierlijke producten eet

flexitariër

iemand die ervoor kiest om af en toe vlees te eten

vleesvervanger

voedselproduct dat op vlees lijkt in uiterlijk, smaak, samenstelling en voedingswaarde

Extra stof 8 Productinformatie

productinformatie

informatie over de inhoud van een voedingsmiddel

productiecode (partijcode)

code die weergeeft waar en wanneer een product gemaakt is

estimate

Engels woord voor schatting en de betekenis van de letter 'e' op een verpakking

THT-datum

ten minste houdbaar tot-datum; tot en met die datum garandeert een fabrikant de kwaliteit van een product

TGT-datum

te gebruiken tot-datum; dit is de laatste dag waarop je een product nog veilig kunt eten of drinken

bewaarvoorschrift

beschrijving waarin staat hoe je een product moet bewaren

Ingrediënt

grondstof in een product

E-nummer

code die een additief krijgt als het geen gevaar oplevert voor de gezondheid

voedingswaarde

hoeveelheid energie, vetten, eiwitten, koolhydraten en zout die een product bevat