



de spijs	Het klaargemaakte eten.
de spijsvertering	Alles wat in je lichaam met je eten gebeurt. Bij de spijsvertering maakt je lichaam je eten steeds kleiner en haalt het de belangrijkste voedingsstoffen eruit. Wat overblijft, poep je uit.
de verstopping	Verstopt zitten, dicht zitten. Als je hier last van hebt, zit de poep vast in je lichaam.
verteren	De stoffen uit het eten halen die je lichaam nodig heeft. Dit gebeurt in je maag en in je darmen.
de voedingsstof	Een stof in het eten die goed is voor je lichaam.

de calorie	Een maat voor de hoeveelheid energie in eten.
het eetpatroon	Wat je elke dag eet en hoe laat.
het eiwit	Een voedingsstof die nodig is om je lichaam mee op te bouwen.
gevarieerd	Met veel afwisseling, steeds iets anders.
in balans	In evenwicht.

de koolhydraat	Een voedingsstof die zorgt voor energie en brandstof voor je lichaam. Het zit veel in bijvoorbeeld brood en pasta.
leveren	Geven, zodat er iets mee gedaan kan worden.
het onverzadigd vet	Een soort vet, zoals olie.
(vet) opslaan	Vet bewaren in je lichaam.
de pasta	Italiaans eten van deeg. Bijvoorbeeld macaroni en spaghetti.