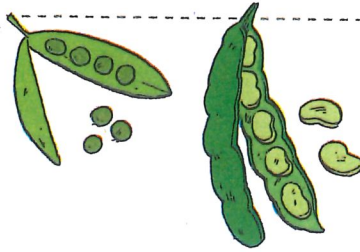


WOORDENSCHAT

OPDRACHT 1

Welk woord van de week past hierbij?



OPDRACHT 2 104 | 105

a Wat is waar? Omcirkel steeds de goede letter.

k Eiwitten zitten alleen in eieren.

l Eiwitten zitten in eieren, vlees en vis.

a vezels zorgen ervoor dat je darmen goed werken.

e vezels zorgen ervoor dat je maag goed werkt.

b koolhydraten zorgen voor energie.

r koolhydraten zorgen voor vitamines.

s verzadigde vetten zijn gezond.

n verzadigde vetten zijn ongezond.

a zuivel is altijd drinkbaar.

s zuivel is soms drinkbaar.

o Je voelt je voldaan als je na een maaltijd nog wel drie toetjes op kunt.

a Je voelt je voldaan als je na een maaltijd vol en tevreden bent.

b Maak een woord van de omcirkelde letters. Schrijf het in de zin.

Als je voeding in _____ is,
heb je een gezond eetpatroon.

OPDRACHT 3 104 | 105

Vul het goede woord in. Kies uit leveren of verbruiken.

Gevarieerde voeding _____ voldoende voedingsstoffen.

Voedingsstoffen _____ brandstof voor het lichaam.

Brandstof _____ energie.

Als je beweegt, _____ je veel energie.

Calorieën die je niet _____, worden opgeslagen als vet.

Een sportman _____ dagelijks veel calorieën.

OPDRACHT 4 104 | 105 2 3

a Welk vak levert de meeste koolhydraten?

het _____ vak: _____

b Welk vak levert de meeste vitamines?

het _____ vak: _____

c Welk vak levert de meeste eiwitten?

het _____ vak: _____