

# Hart, longen, maag

## Hart, longen, maag

Vul de lege plaatsen in de tekst in:

### 1. Het hart

zuurstof - bloed - pols - hartslag - aderen

Het hart pompt het \_\_\_\_\_ door het hele lichaam. Leg je hand op de hartstreek en voel de \_\_\_\_\_. Het ritme van het hart voel je ook op andere delen van het lichaam: voel de polsslag op je \_\_\_\_\_.

Tel hoeveel polsslagen je in een minuut hebt?

Het bloed stroomt door de \_\_\_\_\_. Het voert \_\_\_\_\_ (van de longen) en voedingsstoffen (uit de maag en darmen) door het lichaam aan.

### 2. De longen

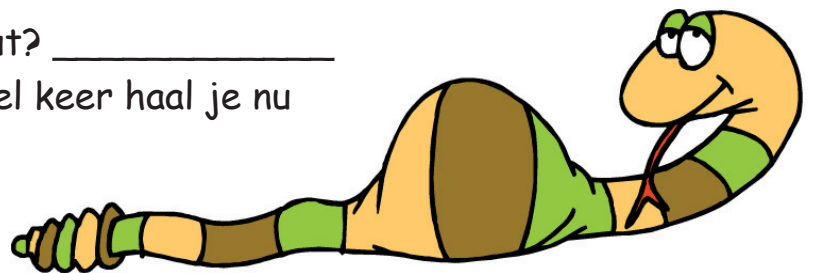
luchtpijp - neus - longen - lichaam

We ademen door de \_\_\_\_\_ in. De ademlucht stroomt door de \_\_\_\_\_ in de longen. De longen geven zuurstof aan het bloed af, en leiden dit naar alle delen van het \_\_\_\_\_. Het zuurstofarme bloed stroomt terug naar de \_\_\_\_\_.

De verbruikte lucht ademen we uit.

Hoeveel keer haal je adem in 1 minuut? \_\_\_\_\_

Maak 10 snelle kniebuigingen. Hoeveel keer haal je nu adem in 1 minuut? \_\_\_\_\_



### 3. De maag

darmen - vertering - maag - voedsel

Door \_\_\_\_\_ worden de voedingsstoffen in voedsel zo omgezet, dat het lichaam ze op kan nemen. In de mond wordt het \_\_\_\_\_ fijngemalen en gemengd met speeksel. Via de slokdarm, komt het voedsel in de \_\_\_\_\_ en maagzuur lost een deel van het voedsel op. Dan gaat de voedselbrij naar de \_\_\_\_\_.

De stoffen die het lichaam nodig heeft, neemt hij via de maag- en darmwand op in het bloed. Onverteerbare stoffen worden uitgescheiden.

Zijn er voedingsmiddelen die je maag niet verdraagt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_