

Het eten in ons lichaam

Vul de woorden op de lege plaatsten in de tekst in:

uitgescheiden - mond - maag - fijngemaakt - water - dunne darm - kracht

De spijsvertering begint al in de _____. Het eten wordt _____ en met speeksel vermengd. Door de slokdarm, beland het voedsel in de _____. Het maagsap begint het voedsel af te breken. In de _____ worden de voedingsstoffen onttrokken. Door deze krijgen we _____ om te werken en te leven. In de dikke darm, wordt aan de voedselbrij _____ onttrokken. Alle "onbruikbare" stoffen worden via de anus _____.



Goed kauwen is het halve werk!
Een hap moet 30 keer worden gekauwd.

Vul in de menukaart vooral gezonde voeding in:

Ontbijt: _____

Tussendoortje: _____

Lunch: _____

Avondeten: _____