

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 mond. Het eten wordt fijngemaakt en met speeksel vermengd. Door de slokdarm, beland het voedsel in de maag. Het maagsap begint het voedsel af te breken. In de dunne darm worden de voedingsstoffen onttrokken. Door deze krijgen we kracht om te werken en te leven. In de dikke darm, wordt aan de voedselbrij water onttrokken. Alle "onbruikbare" stoffen worden via de anus uitgescheiden.



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

Vul in de menukaar vooral gezonde voeding in:

Ontbijt: kruidenthee, brood, cacao, melk, fruit

Tussendoortje: fruit, water, melk, brood

Lunch: pap, kwark, kaas, fruit/groenten

Avondeten: groente, vis, gevogelte, compote