



Werkblad

Opdracht

Wat is de functie en de samenstelling van de verschillende voedingsstoffen?

Welke functies hebben voedingsstoffen in het lichaam?

Waar bestaan vetten uit? Wat is het verschil tussen verzadigde en onverzadigde vetmoleculen?

Wat zijn mineralen en hun functie?

Vertel wat de functie van vitamines is bij voeding?

Wat is de functie van water in ons lichaam?

Eiwitten	
Koolhydraten	
Vetten	
Vezels	
Vitaminen	
Mineralen	
Vocht/water	