



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

**Opdracht:**

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

**Doelstelling:**

Correcte kennis van de functie van de voedingsbestanddelen en van wat gezonde voeding inhoudt, is een belangrijke voorwaarde om de keuze voor een gezonde en evenwichtige voeding te realiseren.

**Doelgroep:** 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> graad ASO, TSO, KSO en BSO

**Sluit aan bij de les:** Biologie/Natuurwetenschappen/PAV

**Benodigheden:** werkblad

**Vorm:** klassikale inleiding, beschrijvend en definiërend onderzoek

**Aanvullend lesmateriaal:**

'BOOST' achtergrondinformatie voor leerkrachten p 4 – 8  
'BOOST' het magazine voor leerlingen van het secundair onderwijs

'Brood je dagelijkse gezonde energieleverancier'

➔ [www.wakkerebakker.be](http://www.wakkerebakker.be)

➔ [www.alledagenbrood.be](http://www.alledagenbrood.be)

## Werkwijze

De leerkracht bespreekt:

- de zes voedingsstoffen die in voedingsmiddelen kunnen zitten
  - Eiwitten, Mineralen, Water, Koolhydraten, Vetten, Vitamines
- de samenstelling van de voedingsstoffen
- welke functies de voedingsstoffen in het lichaam hebben
- de functie van eiwitten
- wat voor voedingsstof koolhydraten zijn
- waar vetten uit bestaan
- het verschil tussen verzadigd en onverzadigde vetmoleculen
- de functie van water
- wat zijn mineralen en hun functie
- wat de functie van vitamines is bij voeding