# Verwerkingsvragen bij de Hoofdstukken

**Hoofdstuk Eiwitten**

Leg uit wat de stikstofbalans in het lichaam is of moet zijn

Wat is de Netto Eiwitbenutting? Leg dit in eigen woorden uit.

Marike van 15 jaar sport dagelijks intensief zij wil volgende maand meedoen aan de regionale zwemwedstrijden.

Aan welke soort eiwitten heeft zij veel behoefte? Waarom?

Noem 5 voedingsmiddelen die dan goed passen in haar voedingspatroon.

**Hoofdstuk Vetten**

Wat zijn onzichtbare vetten en in welke van onderstaande producten zitten voornamelijk onzichtbare vetten?

* Roomboter, margarine, halvarine
* Haring, makreel, volle melk, frituurvet, dieetmargarine.
* Hartige snacks, slasaus, mayonaise, gefrituurde producten
* Kaas, slagroom, noten, chips, gebak

Leg het verschil uit tussen verzadigde vetten, enkelvoudig onverzadigde vetten en meervoudig onverzadigde vetzuren. Geef van elk ook een voorbeeld waar het inzit.

Joop heeft een lichte hartaanval gehad en wil door het aanpassen van zijn voedingspatroon en door meer te bewegen dit in de toekomst proberen te

voorkomen. Hij wil de hoeveelheid cholesterol in zijn voeding drastisch verminderen. Is dit goed? Waarom wel of waarom niet?

**Hoofdstuk Koolhydraten**

* Wat is Sacharose? En uit welke moleculen is deze opgebouwd?
* Wat is Maltose? En uit welke moleculen is deze opgebouwd?
* Het verlagen van het glucosegehalte in het bloed (het bloedsuikergehalte)

gebeurt vooral door welk hormoon? En waar wordt dit aangemaakt, leg uit hoe dit werkt.

* Leg uit wat een te laag bloedsuikergehalte (hypoglykemie) en een te hoog

bloedsuikergehalte (hyperglykemie) voor effect heeft op het lichaam.

* Wat kun je doen om hypoglykemie te voorkomen?
* Waarom is dit belangrijk voor jongeren om te weten?

**Hoofdstuk Alcohol**

BAG staat voor het ‘bloedalcoholgehalte’ en bestaat uit verschillende stadia. 0.5, 1, 2, 3 en 4.

Leg uit wat er bij elk stadia gebeurt.

Leg uit wat alcohol is.

**Hoofdstuk Vitamines**

Vitamines hebben de volgende algemene functies:

co-enzymfunctie

hormoonfunctie

invloed op het immuunsysteem

antioxidant-eigenschappen

Geef aan welke van onderstaande vitamines bij de bovenstaande functies horen:

D-vitamines

A en B-caroteen, B6, D, E

B-vitamines

C, B-caroteen, E

* Vitamines worden ingedeeld naar oplosbaarheid in water of vet. Welke zijn in water oplosbaar en welke in vet?
* Het gebruik van vitaminepreparaten en gevitamineerde voedingsmiddelen neemttoe. Is dit goed of niet goed? In welke gevallen wel/niet? Waar moet je bij het gebruik van deze preparaten of voedingsmiddelen op letten? Geef een beargumenteerd antwoord.

**Hoofdstuk Water**

* Welke vijf functies heeft water in het lichaam? Geef hierbij een korte toelichting.
* Leg in je eigen woorden uit wat er wordt bedoeld colloïd-osmotische druk in het lichaam.
* Waarvoor is de colloïd-osmotische druk nodig?
* Leg uit wat waterintoxicatie is en waardoor dit ontstaat

**Hoofdstuk 13 Mineralen en spoorelementen**

Mineralen en spoorelementen kan het lichaam niet maken, het zijn dus essentiële

voedingsstoffen.

* Wanneer spreken we van mineralen en wanneer van spoorelementen m.a.w.
* wat is het verschil?
* Kies zelf een spoorelement en geef daarvan: minimaal twee functies en de
* gevolgen van een tekort/teveel.

Het mineraal Natrium is in de voeding meestal gebonden aan Chloor in de vorm

van keukenzout (NaCl).

* Noem twee functies van NaCl met betrekking tot voedsel.
* Noem twee functies van NaCl in het lichaam.
* Noem twee gevolgen van een tekort en / of teveel aan NaCl in het lichaam.

Een leerling van jou heeft bloedarmoede. Zij vraagt aan jou wat ze het beste kan

eten voor de warme maaltijd.

Welke producten adviseer jij haar?

Lever, vlees, groene groenten, donkere broodsoorten, gedroogde vruchten,

peulvruchten.

Rundvlees, kip, vis, rode groenten, noten, donkere broodsoorten

Melk en zuivelproducten, volkerenproducten, orgaanvlees, bladgroenten

Alle groenten en fruitsoorten, bruin en volkorenbrood, melk en

zuivelproducten.