



Eten



DIT WEET JE NU!

LES 1 ETEN OM TE LEVEN

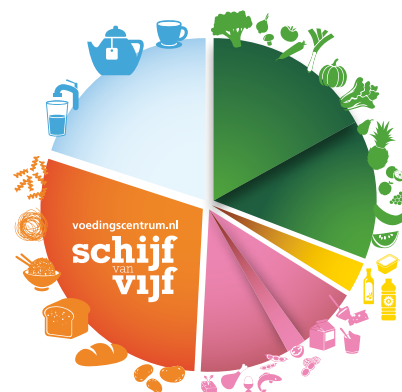
Voor alles wat je doet, heb je energie nodig. Om te groeien en te bewegen, maar ook om te praten en sommen te maken. Net zoals een auto benzine nodig heeft. Ook planten hebben energie nodig om te kunnen groeien. Dat halen ze met hun wortels uit de grond. Dieren hebben ook energie nodig. Sommige dieren eten daarom planten, dat zijn plantenetters. Andere dieren zijn vleeseters, zij eten het vlees van dieren. Er zijn ook dieren die planten en vlees eten. Een paddenstoel is geen plant, maar een schimmel. Schimmels groeien onder de grond. Ze zijn heel nuttig. Ze ruimen dode planten en dieren op. Als een schimmel groeit, komt hij langzaam boven de grond. Het deel van de schimmel dat je boven de grond ziet, heet paddenstoel.



Paddenstoelen groeien vooral in de herfst: dan zijn er veel dode bladeren.

LES 2 ETEN ALLESETERS ALLES?

Eten is brandstof voor je lichaam. Net als hout brandstof is voor vuur. Om goed te kunnen werken heeft je lichaam verschillende soorten brandstof nodig. Daarom is het belangrijk dat je verschillende dingen eet. Het eten is verdeeld in vijf vakjes: de schijf van vijf. Als je elke dag iets eet uit elk van de vakjes, eet je gezond. Mensen zijn alleseters. Ze kunnen alles eten. Als ze te dik worden gaan ze op dieet. Dan eten ze minder of anders dan normaal en vaak gaan ze ook meer bewegen. Sommige mensen krijgen uitslag als ze bepaalde stoffen eten. Zij hebben een allergie voor die stof. Bijvoorbeeld voor pinda's of appels. De bewakers in je lichaam gaan dan vechten tegen die stof. Je merkt dat doordat je bijvoorbeeld bultjes, jeuk of koorts krijgt.



Niet alle vakjes van de schijf van vijf zijn even groot. Van grote vakjes moet je meer eten.

LES 3 SMAKELIJK ETEN!?

Je wilt niet ziek worden van je eten. Daarom moet je voor het koken en eten goed je handen wassen. Er kunnen piepkleine stofjes op je handen zitten waarvan je ziek kunt worden. Die stofjes heten bacteriën. Bacteriën zitten overal.

Het eten laat je zo lang mogelijk in de koelkast, dan blijft het vers. Als je vlees gaat bakken, let je goed op dat het ook van binnen helemaal gaar wordt. Van rauw vlees kun je ziek worden. Als je groente of fruit te lang laat liggen, kan het rot worden. Er komen rotte plekken in. Die plekken worden gemaakt door schimmels en bacteriën. Maar er bestaan ook goede bacteriën. Die zitten bijvoorbeeld in yoghurt. Op de verpakking van eten kun je lezen tot wanneer je het kunt gebruiken. Dat is de houdbaarheidsdatum. Er staat ook voedingsinformatie op de verpakking. Daaraan kun je zien wat er precies in zit. Dat is handig om te weten als je een allergie hebt voor een stofje.



Op een verpakking met eten moet precies staan wat erin zit. Dat is de voedingsinformatie.