

## Broodje Gezond in de klas

### Wat is het nut van detoxen?

Leeftijd: **13 -15 jaar** **16 – 18 jaar**  
 Niveau: VO-onderbouw en VO-bovenbouw

#### Vakgebied

Gezondheid en voeding

#### Kernbegrippen

Voeding, gezondheid, detox, gifstoffen

#### Kerdoelen

Deze video sluit aan bij het volgende kerndoel:  
 34: De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam, verbanden te leggen met het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid, en daarin een eigen verantwoordelijkheid te nemen.

#### Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie 'Broodje Gezond in de klas'. Op Schooltv.nl vind je meer video's uit deze serie, zoals: 'Hoe gezond zijn vitaminepillen?' en 'Zijn E-nummers ongezond?'.

#### Antwoorden

- 1 Het lichaam zuiveren van afvalstoffen die zich in het lichaam hebben opgehoopt.
- 2 Water of een kopje thee.
- 3 Omdat als een stof in een reageerbuis iets doet, dat niet vanzelfsprekend betekent dat het in een lichaam hetzelfde doet.
- 4 In je vetcellen.
- 5 Ze worden vrijgelaten door de vetcellen en komen in je bloed terecht.
- 6 Eerst krijgt hij heel erg trek in vet voedsel, daarna verdwijnt dat gevoel.
- 7 Omdat Ersin aangeeft dat hij zich wel veel beter voelt.
- 8 Dat het een psychologisch effect heeft/ dat men zich door het placebo-effect echt beter voelt.

#### Samengevat

Het idee van detoxen is dat je je lichaam zuivert van afvalstoffen. Er zijn allerlei sapkuren en pillen verkrijgbaar om dat te bereiken. Maar heeft het ook zin?

#### Kijkvragen

- 1 Wat houdt detoxen in?
- 2 Waarmee kun je volgens de wetenschapper je lichaam het beste detoxen?
- 3 Waarom kloppen de wetenschappelijke claims op de detoxproducten niet altijd?
- 4 Waar wordt een overschot aan gifstoffen in je lichaam opgeslagen?
- 5 Wat gebeurt er met deze gifstoffen wanneer je snel gewicht verliest?
- 6 Wat gebeurt er met Ersin tijdens zijn detoxdagen?
- 7 Ersins medische uitslagen zijn er niet op vooruit gegaan volgens de arts. Toch is hij aan het twijfelen gebracht of het detoxen misschien toch een positief effect heeft. Waarom?
- 8 Wat is een mogelijke verklaring voor het feit dat mensen zich toch beter voelen na een detox?



#### Verdiepingsvragen

- 1 De vrouw van de detox-supplementen vertelt dat er extracten van planten in de pillen zitten waarvan bewezen is dat zij ontgiftend werken. Welke planten hebben zo'n ontgiftende werking? Zoek er drie op.
- 2 Welke organen hebben we in ons lichaam die afval- en gifstoffen afvoeren?

## Broodje Gezond in de klas

### Wat is het nut van detoxen?

Leeftijd: **13 -15 jaar** **16 – 18 jaar**  
 Niveau: VO-onderbouw en VO-bovenbouw

#### Samengevat

Detoxen is een manier om je lichaam te zuiveren van afvalstoffen. Er zijn allerlei sapkuren en pillen verkrijgbaar om je daarmee te helpen. Maar heeft het ook zin?

#### Vakgebied

Gezondheid en voeding

#### Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie 'Broodje Gezond in de klas'. Op Schooltv.nl vind je meer video's uit deze serie, zoals: 'Hoe gezond zijn vitaminepillen?' en 'Zijn E-nummers ongezond?'.

#### Profielwerkstuk

Vind je dit een interessant onderwerp en wil je dit gebruiken voor je profielwerkstuk?  
 De thema's 'voeding' en 'gezondheid' zijn te gebruiken als onderwerp voor je profielwerkstuk voor de vakken verzorging en biologie.

#### Studiekeuze

Ben je benieuwd welke studies passen bij het onderwerp uit deze video? Je zou bijvoorbeeld het volgende kunnen studeren:

MBO:  
 Voedingsspecialist  
 Sport & Voeding

HBO:  
 Voeding & Diëtik  
 Scheikunde

WO:  
 Voedingstechnologie  
 Voeding & Gezondheid

#### Samengevat

Het idee van detoxen is dat je je lichaam zuivert van afvalstoffen. Er zijn allerlei sapkuren en pillen verkrijgbaar om dat te bereiken. Maar heeft het ook zin?

#### Kijkvragen

- 1 Wat houdt detoxen in?
- 2 Waarmee kun je volgens de wetenschapper je lichaam het beste detoxen?
- 3 Waarom kloppen de wetenschappelijke claims op de detoxproducten niet altijd?
- 4 Waar wordt een overschot aan gifstoffen in je lichaam opgeslagen?
- 5 Wat gebeurt er met deze gifstoffen wanneer je snel gewicht verliest?
- 6 Wat gebeurt er met Ersin tijdens zijn detoxdagen?
- 7 Ersins medische uitslagen zijn er niet op vooruit gegaan volgens de arts. Toch is hij aan het twijfelen gebracht of het detoxen misschien toch een positief effect heeft. Waarom?
- 8 Wat is een mogelijke verklaring voor het feit dat mensen zich toch beter voelen na een detox?



#### Verdiepingsvragen

- 1 De vrouw van de detox-supplementen vertelt dat er extracten van planten in de pillen zitten waarvan bewezen is dat zij ontgiftend werken. Welke planten hebben zo'n ontgiftende werking? Zoek er drie op.
- 2 Welke organen hebben we in ons lichaam die afval- en gifstoffen afvoeren?