

## Broodje Gezond in de klas

### Is koffie slecht voor je hart?

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

#### Vakgebied

Gezondheid en voeding

#### Kernbegrippen

Voeding, gezondheid, koffie, cholesterol

#### 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 is chocola?', 'Hoe gezond is melk?' en 'Zijn E-nummers ongezond?'.

#### Antwoorden

- 1 Maximaal vier koppen koffie per dag
- 2 Cafeïne
- 3 Adrenaline
- 4 Het verhoogt je cholesterol
- 5 Galzuur
- 6 Een hartinfarct
- 7 Meer dan 100 mensen per dag
- 8 Met een koffiefilter

#### Samengevat

In koffie zit cafeïne. Daar word je wakker en alert van. Maar als je te veel koffie drinkt, kun je last krijgen van een verhoogd cholesterol. Marlijn en Ersin ontdekken dat dat niet door cafeïne komt maar door een ander stofje in koffie: cafestol.

#### Kijkvragen

- 1 Hoeveel koppen koffie adviseert de Wereldgezondheidsorganisatie maximaal per dag te drinken?
- 2 Door welk stofje in koffie voel je je wakkerder?
- 3 Door de aanmaak van welk stofje gaat je hart sneller kloppen?



- 4 Wat doet het stofje cafestol met je lichaam?
- 5 Wat wordt er in je lever minder aangemaakt bij het drinken van koffie?
- 6 Waar kan het dichtslibben van je aderen toe leiden?
- 7 Hoeveel mensen sterven er in Nederland per dag aan een te hoog cholesterol?
- 8 Welke manier van koffie zetten is het gezondst en waarom?

#### Verdiepingsvraag

Is koffie alleen maar ongezond voor je? Waarom wel/niet?

## Broodje Gezond in de klas

### Is koffie slecht voor je hart?

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

#### 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 is chocola?', 'Hoe gezond is melk?' en 'Zijn E-nummers ongezond?'.

#### Profielwerkstuk

Vind je dit een interessant onderwerp en wil je dit gebruiken voor je profielwerkstuk?

De thema's 'gezondheid' en 'hart- en vaatziekten' 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  
 Doktersassistent

HBO:

Voeding & Diëtik  
 Scheikunde

WO:

Voeding & Gezondheid  
 Cardiologie

#### Samengevat

In koffie zit cafeïne. Daar word je wakker en alert van. Maar als je te veel koffie drinkt, kun je last krijgen van een verhoogd cholesterol. Marlijn en Ersin ontdekken dat dat niet door cafeïne komt maar door een ander stofje in koffie: cafestol.

#### Kijkvragen

- 1 Hoeveel koppen koffie adviseert de Wereldgezondheidsorganisatie maximaal per dag te drinken?
- 2 Door welk stofje in koffie voel je je wakkerder?
- 3 Door de aanmaak van welk stofje gaat je hart sneller kloppen?



- 4 Wat doet het stofje cafestol met je lichaam?
- 5 Wat wordt er in je lever minder aangemaakt bij het drinken van koffie?
- 6 Waar kan het dichtslibben van je aderen toe leiden?
- 7 Hoeveel mensen sterven er in Nederland per dag aan een te hoog cholesterol?
- 8 Welke manier van koffie zetten is het gezondst en waarom?

#### Verdiepingsvraag

Is koffie alleen maar ongezond voor je? Waarom wel/niet?