

## Broodje Gezond in de klas

### Hoe gezond zijn vezels?

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

#### Vakgebied

Gezondheid en voeding

#### Kernbegrippen

Voeding, gezondheid, vezels, darmen

#### 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: 'Krijg je kanker van vlees?', 'Hoe gezond is melk?' en 'Zijn E-nummers ongezond?'.

#### Antwoorden

- 1 Een keten van suikers
- 2 Door bacteriën
- 3 Groente, fruit en brood
  
- 4 Vloeibaar
- 5 30 à 40 gram
- 6 Het helpen vermalen van het voedsel
  
- 7 Verteerbare en niet verteerbare vezels
- 8 Er kunnen ontstekingen ontstaan en gaten in de darmwand

## in de klas

#### Samengevat

Vezels zijn gezond. Ze zijn belangrijk voor een goede spijsvertering en gezonde darmen. Marlijn en Ersin zoeken uit hoeveel vezels je nodig hebt en hoeveel boterhammen, aardappels en wortels je daar per dag voor moet eten.

#### Kijkvragen

- 1 Wat is een vezel?
- 2 Waardoor worden de vezels gefermenteerd in de darmen?
- 3 Welke drie producten bevatten het meeste vezels?
- 4 Hoe zou een wortel eruit zien als er geen vezels in zaten?
- 5 Hoeveel gram vezels heb je per dag nodig voor een gezonde darmflora?
- 6 Wat is de functie van vezels in de maag?
  
- 7 Er wordt onderscheid gemaakt tussen twee soorten vezels. Welke twee?
- 8 Wat kan er gebeuren met je darmen wanneer je niet genoeg vezels eet?



#### Verdiepingsvragen

- 1 Houd een week bij hoeveel groente, fruit en brood je eet.  
 Merk je dat je stoelgang anders is een dag nadat je pizza/witbrood/snacks hebt gegeten in vergelijking met een dag waarop je veel volkoren brood/aardappels/groente/fruit eet?

## Broodje Gezond in de klas

### Hoe gezond zijn vezels?

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: 'Krijg je kanker van vlees?', '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 '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

Vezels zijn gezond. Ze zijn belangrijk voor een goede spijsvertering en gezonde darmen. Marlijn en Ersin zoeken uit hoeveel vezels je nodig hebt en hoeveel boterhammen, aardappels en wortels je daar per dag voor moet eten.

#### Kijkvragen

- 1 Wat is een vezel?
- 2 Waardoor worden de vezels gefermenteerd in de darmen?
- 3 Welke drie producten bevatten het meeste vezels?
- 4 Hoe zou een wortel eruit zien als er geen vezels in zaten?
- 5 Hoeveel gram vezels heb je per dag nodig voor een gezonde darmflora?
- 6 Wat is de functie van vezels in de maag?
- 7 Er wordt onderscheid gemaakt tussen twee soorten vezels. Welke twee?
- 8 Wat kan er gebeuren met je darmen wanneer je niet genoeg vezels eet?



#### Verdiepingsvragen

- 1 Houd een week bij hoeveel groente, fruit en brood je eet.  
 Merk je dat je stoelgang anders is een dag nadat je pizza/witbrood/snacks hebt gegeten in vergelijking met een dag waarop je veel volkoren brood/aardappels/groente/fruit eet?