

Vetten

Zij zijn van vitaal belang voor de functies van ons lichaam en ze zijn energieleveranciers: vetten!

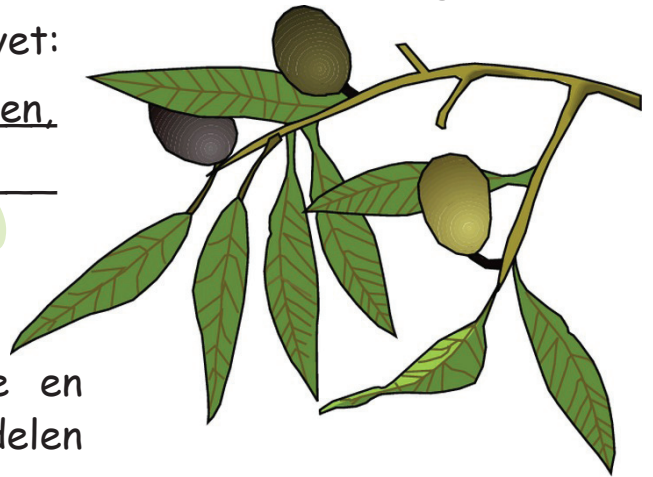
Te veel vet doet je lichaam geen goed!

Noteer een aantal taken van de vetten in ons lichaam:

Energieleverancier, beschermt tegen koude, beschermkussen voor organen, enz.

Noteer de negatieve effecten van te veel vet:

Overgewicht (obesitas), hart- en vaatziekten, vaatvernauwingen, etc.



We maken onderscheid tussen dierlijke en plantaardige vetten. Schrijf de levensmiddelen in de juiste kolom:

olijven - amandelen -
lever - kaas -
zonnebloempitten -
noten - worst -
soja - melk -
pompoenpitten - vis -
kwark - slagroom -
yoghurt

dierlijke vetten vind je in:	plantaardige vetten vind je in:
lever	olijven
kaas	amandelen
worst	zonnebloempitten
melk	noten
vis	soja
kwark	pompoenpitten
slagroom	
yoghurt	

Experiment:

Vet aantonen: Leg een stukje boter op vloeipapier.

Wat gebeurt er? Probeer het ook eens met andere voedingsmiddelen.