

Vetten

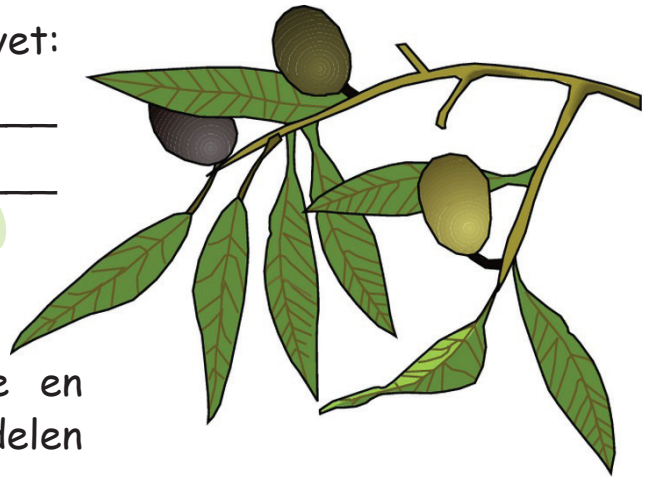
Zij zijn van vitaal belang voor de functies van ons lichaam en ze zijn energieleveranciers: vetten!

Te veel vet doet je lichaam geen goed!

Noteer een aantal taken van de vetten in ons lichaam:

Noteer de negatieve effecten van te veel vet:

Fette



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:

Experiment:

Vet aantonen: Leg een stukje boter op vloeipapier.

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