

Thema 2 Voeding en vertering

KGT

BS	titel	nr	leerdoel	SLO	concepten / onderwerpen
1	Voedingsmiddelen	1	Je kunt de functies van voedingsstoffen en voedingsvezel in voedingsmiddelen noemen.	2.2.2, 2.2.4	voedingsmiddelen, voedingsstoffen, voedingsvezel, bouwstoffen, brandstoffen, reservestoffen, beschermende stoffen
2	Voedingsstoffen	2	Je kunt zes groepen voedingsstoffen noemen met hun functies en kenmerken.	2.2.2, 2.2.4	eiwitten, koolhydraten, vetten, water, mineralen, vitaminen
3	Het verteringsstelsel	3	Je kunt de functie van vertering, verteringssappen en enzymen beschrijven.	2.2.2, 2.2.3	vertering, verteringsproducten, darmkanaal, verteringsklieren, verteringssappen, enzymen
		4	Je kunt de delen van een gebit noemen met hun functie.	2.2.1, 2.2.2	snijtanden, hoektanden, kiezen
		5	Je kunt de werking en functie van de darmperistaltiek beschrijven.	2.2.1, 2.2.2	kringspieren, lengtespieren, darmperistaltiek
4	De organen voor vertering	6	Je kunt in een afbeelding de delen van het verteringsstelsel benoemen.	2.2.1	slokdarm, maag, twaalfvingerige darm, lever, alvleesklier, galblaas, dikke darm, dunne darm, endeldarm
		7	Je kunt de functies en kenmerken van de delen van het verteringsstelsel noemen.	2.2.1, 2.2.2, 2.2.7	speekselklieren, slokdarm, maag, maagportier, maagzuur, twaalfvingerige darm, lever, galblaas, alvleesklier, dunne darm, darmpllooien, darmvlokken, blindedarm, dikke darm, endeldarm, anus
5	Gezonde voeding	8	Je kunt met de schijf van vijf adviezen voor een gezonde voeding geven.	2.5.1, 2.6.1	schijf van vijf, adviezen
		9	Je weet wat een gezond gewicht is en welke keuzes daaraan kunnen bijdragen.	2.5.1, 2.6.5	BMI, overgewicht, ondergewicht, aankomen, afvallen
		10	Je kunt mogelijke oorzaken en gevolgen van eetstoornissen noemen, met enkele voorbeelden.	2.5.1, 2.6.5	anorexia, boulimia, eetbuistoornis
E6	Voedselbederf	11	Je kunt manieren beschrijven om voedselbederf tegen te gaan.	2.5.2, 2.6.5	voedselvergiftiging, conserveren, additieven
E7	Nadenken over eten	12	Je kunt uitleggen dat minder vlees eten beter is voor de gezondheid en voor het milieu.	6.3.2, 6.3.3	voedselvraagstuk, duurzaamheid, vegetariër, veganist

SLO tussendoelen (kgt)

algemeen

- 1.1.1 Je benoemt hoe bouw en werking van onderdelen van een organisme bijdragen aan de functies voeding, verdediging tegen vijanden, verdediging tegen het milieu en voortplanting.
- 1.1.2 Je vergelijkt organismen wat betreft de manier waarop zij zich voeden, zich verdedigen tegen vijanden en tegen het milieu, en zich voortplanten.
- 1.2.2 Je benoemt dat cellen stoffen kunnen opnemen en gebruiken, en kunnen delen.

2.2 Stofwisseling

- 2.2.1 Je benoemt bouw en functie van organen betrokken bij bloedsomloop, ademhaling en spijsvertering.
- 2.2.2 Je beschrijft hoe de opname, verspreiding en gebruik van voedingsstoffen en zuurstof verloopt.
- 2.2.3 Je legt de functie van enzymen in de spijsvertering uit.
- 2.2.4 Je benoemt de belangrijkste voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten, mineralen, vitamines en water en de belangrijkste functies voor het lichaam.
- 2.2.7 Je legt uit dat bacteriën en virussen vooral via mond, neus en wonden binnenkomen en worden tegengehouden door slijmvlies met trilharen, maagzuur en witte bloedcellen.

2.5 Voeding

- 2.5.1 Je benoemt eisen waaraan een evenwichtig voedingspakket moet voldoen en je legt uit wat de gevolgen kunnen zijn als er een niet-evenwichtig voedingspakket wordt gebruikt.
- 2.5.2 Je benoemt wat de gevaren zijn van voedselbederf en hoe dit wordt voorkomen in de productie van voedingsmiddelen en bij het bewaren thuis.

2.6 Gezondheid

- 2.6.1 Je benoemt dat gezondheid en ziektes beïnvloed worden door de combinatie van voeding, leefstijl, leefomgeving (o.a stress, schadelijke stoffen en straling), infecties, erfelijke aanleg en leeftijd.
- 2.6.5 Je benoemt voor welke aspecten van gezondheid je zelf moet zorgen en voor welke aspecten je hulp kunt krijgen.

extra: 6.3 Duurzaamheid

- 6.3.2 Je benoemt dat niet-duurzaam omgaan met het milieu leidt tot versterkt broeikaseffect, uitputting van grondstoffen, verlies van natuur, en gezondheidsproblemen door vervuiling van water en leefomgeving.
- 6.3.3 Je benoemt voorbeelden van duurzame oplossingen voor milieuproblemen in Nederland.