

Zorg voor  
jezelf!



# Een bordje gezond



## Wat zijn vitamines en mineralen?

Vitamines en **mineralen** zijn stoffen die in je voedsel zitten. Je lichaam heeft vitamines nodig om te kunnen groeien en goed te kunnen werken. Iedere vitamine heeft een eigen belangrijke taak. Vitamine C bijvoorbeeld zit in fruit en groente en helpt wondjes te genezen.



Bij een heleboel taken heeft je lichaam mineralen nodig. Kalk helpt je om stevige botten te ontwikkelen. Het mineraal ijzer zit in rood vlees en bladgroenten. Je hebt het nodig om zuurstof van je longen naar de rest van je lichaam te vervoeren.



## Koolhydraten

Koolhydraten vind je in etenswaren met veel **zetmeel**, zoals brood, aardappels, ontbijtgranen en pasta. Koolhydraten zorgen ervoor dat je lichaam voldoende energie heeft. Die energie komt langzaam vrij, zodat je er een tijdlang genoeg aan hebt.



## Eiwitten

Je lichaam heeft eiwitten nodig om te groeien en zichzelf op te bouwen en te herstellen. Ze zorgen voor sterke en gezonde botten en spieren. Je krijgt eiwitten binnen uit vlees, vis, noten, bonen, zaden, eieren en kaas.





# Een bordje gezond

Van volkoren pasta en rijst tot bananen en worteltjes, er zijn zoveel etenswaren die gezond en lekker zijn. Lees in dit boek welke voeding je nodig hebt.

Ontdek hoe je lichaam je eten verteert.

En wist je dat je beter leert en meer energie hebt als je goed en op tijd eet?

Ontdek in de vier boeken van *Zorg voor jezelf!* hoe je gezond en gelukkig kunt zijn. Eet gezond volgens de Schijf van Vijf. Zorg voor je lichaam door het schoon te houden.

Beweeg elke dag minstens een uur. En let goed op hoe je je voelt.

Met goede gewoontes wordt goed voor jezelf zorgen heel gemakkelijk.

## Boeken in deze serie:



978-90-8664-836-8



978-90-8664-834-4



978-90-8664-837-5



978-90-8664-835-1



corona



9 789086 648344

www.schoolsupport.nl