

LESBLAD WERELDORIËNTATIE: BIOLOGIE

WAAROM is **SNOEP** lekkerder dan **WITLOF**?

Waarom ga je **BOEREN** als je **COLA** drinkt?

Waarom **ETEN** veel mensen in Azië met **STOKJES**?

Waarom zijn **WORTELS** goed voor je **OGEN**?

En waarom ruiken je **EIGEN SCHETEN** (meestal)

niet zo **VIES** als die van een ander?



WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN! is een informatief en grappig boek over voeding en spijsvertering. Vijftig verschillende vragen en weetjes over eten en je lijf komen op een eenvoudige en luchtige manier aan bod. Je leest bijvoorbeeld welke weg een stuk pizza aflegt in je lichaam, welke belangrijke voedingsstoffen je lijf nodig heeft en welke eetgewoonten mensen in andere landen hebben. Zo kom je van alles te weten over eten en je lijf!

- Voor alle nieuwsgierige kinderen van 8 jaar en ouder
- Van de auteur van *Waarom achtbanen te gek zijn!*, dat binnen twee maanden was uitverkocht
- Met geweldige illustraties van Elly Hees
- Wetenschappelijke onderwerpen toegankelijk gemaakt voor basisschoolleerlingen
- Met recepten voor gezonde chips

Dit lesblad hoort bij *WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN!*

Meer weten over eten en je lijf? Boek een schoolbezoek door schrijfster en wetenschapper Dr. Esther Walraven. In een uitdagende Schetenquiz leren de kinderen meer over voeding en spijsvertering. Kijk op www.SSS.nl voor de mogelijkheden of neem contact op met Esther (walraven.esther@gmail.com).

Doelgroep: 8-12 jaar (groepen 5, 6, 7 en 8).

WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN

auteur Esther Walraven

illustraties en vormgeving Elly Hees

ISBN 978 90 00 35247 0

€ 14,99

© 2017 Van Goor

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv

www.unieboekspectrum.nl



LESBLAD WAAROM JE EIGEN SCHETEN SOMS NIET ZO ERG STINKEN!

WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN! is een informatief en grappig boek met allerlei weetjes over eten en je lijf. De vragen in dit lesblad gaan over dit soort weetjes. Lees WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN! of zoek op internet naar de antwoorden op deze vragen.

TIP!
Gebruik het register

1. Hoe komt het dat scheten vaak zo stinken?

- Door het inslikken van lucht tijdens het eten.
- Door het drinken van 'prik' (koolzuur).
- Door de gassen die vrijkomen als bacteriën poep maken van de ongebruikte etensresten.
- Door de geur van de poep die nog in je darmen zit.

2. Waarom is spuug in je mond zo belangrijk?

- Het zorgt ervoor dat je eten een lekker papje wordt.
- Er zitten stofjes in die het voedsel helpen afbreken (enzymen).
- De stofjes in speeksel beschermen je tanden.
- Alle antwoorden (a, b en c) zijn juist.



3. Hoe komt het dat poep bruin is?

- Door de afvalstoffen van dode bloedcellen in je poep.
- Doordat het meeste eten ook bruin is (bijvoorbeeld brood, bruine bonen en vlees).
- Doordat de bacteriën die je poep maken, bruin zijn.
- Door het drinken van bruine dranken zoals cola en chocolademelk.

4. Je lijf heeft elke dag vocht nodig. Dat haalt je lijf uit je drinken en uit je eten (bijvoorbeeld uit sappig fruit). Hoeveel vocht heeft je lijf in totaal nodig per dag?

- Minder dan 1,5 liter.
- Ongeveer 1,5 liter.
- Ongeveer 2 liter.
- Bijna 3 liter.



5. Welke portie fruit is voldoende voor één dag?

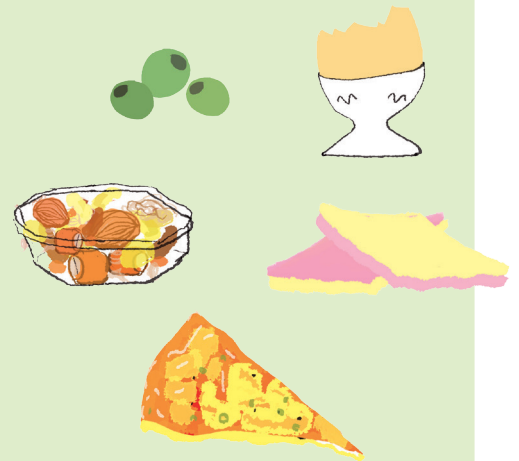
- Twee mandarijnen.
- Een appel en een peer.
- Een banaan en 10 druiven.
- Alle antwoorden (a, b en c) zijn juist.



LESBLAD WAAROM JE EIGEN SCHETEN SOMS NIET ZO ERG STINKEN!

6. In welk vak van de Schijf van Vijf zitten bruine bonen?

- Groenten en fruit.
- Brood, graanproducten en aardappels.
- Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei.
- Smeer- en bereidingsvetten.



7. In welk van deze voedingsmiddelen zitten veel brandstoffen?

- Brood, fruit, macaroni.
- Sla, tomaten, komkommer.
- Eieren en magere melk.
- Broccoli, bloemkool, spinazie.

8. Waar heeft je lichaam eiwitten voor nodig?

- Je lijf gebruikt eiwitten voornamelijk als brandstof.
- Je lijf gebruikt eiwitten voornamelijk als bouwstoffen en als regelstofjes.
- Je lijf heeft eigenlijk geen eiwitten nodig.
- Eiwitten zijn nodig om afvalstoffen uit je lijf af te voeren.

9. Je spijsverteringskanaal bestaat uit veel onderdelen. Welke volgorde is goed, van begin tot eind?

- Mond, slokdarm, maag, dikke darm, dunne darm.
- Mond, maag, slokdarm, dikke darm, dunne darm.
- Mond, slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm.
- Mond, maag, slokdarm, dunne darm, dikke darm.

10. Welke van de onderstaande beweringen is NIET waar?

- Madeliefjes en paardenbloemen kun je eten.
- In India zijn koeien heilige dieren, die je niet op mag eten.
- Sprinkhanen, meelwormen en veel andere insecten zijn eetbaar.
- Van het eten van (veel) wortels krijg je nachtoegen.



LESBLAD WAAROM JE EIGEN SCHETEN SOMS NIET ZO ERG STINKEN!

Antwoorden bij lesblad *WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN!*


1. C (zie p. 27-30)
2. D (zie p. 15)
3. A (zie p. 25)
4. D (zie p. 31)
5. B (2 mandarijnen = 1 portie fruit; 20 druiven = 1 portie fruit)
6. C (zie p. 36-37)
7. A (zie p. 40-42)
8. B (zie p. 37 & 42)
9. C (zie p. 12-13, & 22-23)
10. D (zie p. 46-47)

LESIDEEËN VOOR IN DE KLAS:

- Het maken van een woordweb over eten: wat is gezond? Wat is minder gezond? En vooral: waarom? (zie o.a. p. 36-53 van *WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN!*)
- Bespreek de Schijf van Vijf en bepaal samen welke voedingsmiddelen bij welke schijf horen.
- Het bekijken en bespreken van etiketten van voedingsmiddelen: wat zit er in elk product? Waarvan zit er het meeste in (wat wordt het eerst genoemd bij de ingrediënten)? Welke voedingswaarde heeft het product (koolhydraten, eiwitten, vetten)? (zie o.a. 36-37 van *WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN!*)
- Proefje 'smaak': welke smaken kennen en herkennen de kinderen? Wat is de invloed van geur op je smaak? Proef eerst gewoon hoe verschillende voedingsmiddelen smaken, proef vervolgens met je neus dicht. Smaakt het anders? Welke smaken vind jij lekker en welke niet? (zie o.a. 56-61 van *WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN!*)
- Proefje 'smaakpapillen': laat de kinderen eerst een glas sinaasappelsap proeven, laat ze vervolgens hun tanden poetsen (of gewoon hun tanden insmeren met een beetje tandpasta, even laten inwerken, dan spoelen). Proef dan nog een keer van de jus d'orange. Wat is er veranderd? Hoe komt dat? (Je smaakpapillen, die eerst de zoete en een beetje zure smaak van de jus d'orange proeven, zijn als het ware 'verdoofd' door de tandpasta, waardoor de jus d'orange na het tandenpoetsen heel vies smaakt).
- Variaties: proef iets zuurs na iets zoets of andersom. Idem voor zoet na zout of zout na zoet. Wat gebeurt er? Je smaakt verandert als gevolg van gewenning aan een bepaalde smaak. Zuur smaakt zuurder na het proeven van zoet en andersom, etc.
- Huiswerkopdracht: probeer de kinderen een gezond alternatief te laten vinden voor 'ongezonde' snacks, bijvoorbeeld gezonde chips maken (zie p. 63 van *WAAROM je eigen SCHETEN soms niet zo erg STINKEN!*), of gezonde cupcakes.

Veel plezier!

Deze lesbrief wordt je aangeboden door: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum

 de-leukste-kinderboeken

Auteur Esther Walraven

Illustraties © Elly Hees

De illustraties in deze uitgave mogen niet zonder toestemming gebruikt worden voor andere doeleinden

Vormgeving Marieke Oele

www.de-leukste-kinderboeken.nl