

Eten en drinken

Je lichaam heeft voedsel en water nodig om goed te kunnen werken. Gevarieerde voeding en genoeg water drinken dragen bij aan een goede gezondheid. Alle afvalstoffen die je lichaam niet gebruikt, verlaten het lichaam: dat zijn je urine en je ontlasting.

Alles over urine

De urinewegen

Wat is urine?

Urine bestaat uit water en afvalstoffen die je organen niet meer nodig hebben: mineralen, zouten, ureum...

Waarom is urine geel?

Een van de afvalstoffen, urubiline, heeft een gele kleur. Dat maakt je urine geel. Als je rode baten eet, kleurt je urine soms rood.

Waarom plas je soms in bed?

Als je volle blaas niet op tijd een signaal stuurt naar de hersenen dat je moet plassen, dan plas je in bed. Je moet plassen vaak als een kind dorp. Dat gebeurt vaak als je om slaapt. Als je ouder wordt, leer je om slaapt. Als je oudere sieren je blaas en de omringende spieren je blaas en de omringende spieren je plas ophouden tot je op de wc zit.

Waarom zitten vitamines?

Vitamines zijn een groep voedingsmiddelen en zijn een belangrijk onderdeel van je lichaam. Ze zorgen ervoor dat je lichaam goed werkt en helpen bij de verdediging tegen ziekten.



Vitamine A is goed voor je ogen en zorgt voor een elastische huid.



een wortel

bater

Vitamine B zorgt voor de aanmaak van nieuwe cellen, bijvoorraad rode bloedcellen, en is goed voor je hersenen.



eieren



een banaan

Hoe ontstaat urine?

1 De mond en de maag
Wat je eet en drinkt komt via je mond in je maag terecht.

2 De dikke en de dunne darm
Het mengsel uit je maag komt terecht in de dunne darm. Voedingsstoffen die je lichaam nodig om je stoffen zijn nodig om je organen goed te laten werken.

3 De nieren
Je nieren filteren afvalstoffen uit het bloed. Wat overblijft is een mengsel van water en afvalstoffen: urine.

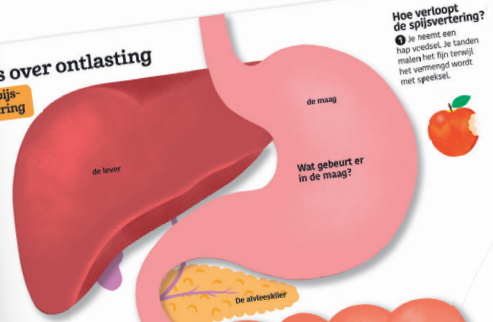
4 De urinewegs
Via de urinewegs komt de urine in de blaas terecht.

5 De blaas
Als je blaas vol zit, moet je door de darmwand het plassen. De urine verlaat het lichaam via de urinebuis.



Alles over ontlasting

De spijsvertering



Hoe verloopt de spijsvertering?
1 Je neemt een hap voedsel. Je tanden malen het fijn terwijl het voermeel wordt met speeksel.



Waarom moet je genoeg drinken

Je lichaam heeft water nodig. Je kunt je lichaam meer water nodig. Je kunt niet langer dan 3 dagen overleven zonder te drinken. Water zorgt ervoor dat je bloed vloeibaar blijft, dat je huid soepel is, dat je organen goed werken... Je lichaam bestaat voor een groot deel uit water.

Wat kun je het best drinken?

In een glas frisdrank zitten al snel 3 tot 7 suikerklontjes. Die heeft je lichaam niet nodig. Een glas water is simpelweg het gezondst voor je lichaam.

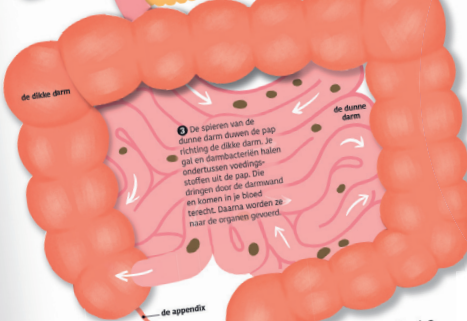
In welk voedsel zit water?

In alles wat je eet, zit water. In een stukje watermeloen zit meer water dan in een roepje.

Wat kun je eten?

Mensen zijn omnivoren. Dat betekent dat ze groenten, vlees, vis... alles eten, ben je vegetarisch. Als je niets van dierlijke oorsprong eet, ben je vegan. En als je een eet, ben je vegetarisch. Het is ook andere zaken waarvoor dierlijke producten zijn verwerkt (bv. verzorgingsproducten of kleding).

Wat zit er in eten en drinken?



Wat is de appendix?

De appendix is een klein zakje dat aan de dikke darm hangt. Het heeft de vorm van een speraabuis. Als de appendix ontsteekt, heb je een blindedarmontsteking. Dan moet het chirurgisch verwijderd worden.

Wat is constipatie?

Als je ontlasting te hard is, kun je geen grote boodschap doen. Het helpt om veel water te drinken en genoeg vezels, groenten en fruit te eten.

