**De schijf van vijf: (versie 20210514)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **voedsel** | **Wat krijg je er door binnen** | **Wat schenkt het je?** |
| 1 | Groente en fruit | Vitaminen, vezels | Weerstand tegen ziekten |
| 2 | koolhydraten | Zetmeel, suikers | Energie (o.a. voor de vertering van je voedsel). Vertering is te vergelijken met een verbranding) |
| 3 | Water, thee, alles wat veel vocht bevat | vocht | Op peil houden van lichaamstemperatuur, aanvullen van wat je uitzweet een vocht.  Vocht vervoert voedingsstoffen door het lichaam |
| 4 | Boter, margarine, oliën | vetten | Brandstof (eigenlijk verteringsstof) die geeft warmte |
| 5 | Vlees, vis, vleesvervangers  zuivel | Dierlijke eiwitten, vitaminen, mineralen (o.a. kalk, ijzer) | Aanmaak spierweefsel |



**0-0-0-0-0**