Voedingsles 6

Vocht

In deze les bespreken we vocht en drinken. Deelnemers leren de rol van vocht in hun lichaam en het verschil tussen gezond en ongezond drinken.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit les 6 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Wat is oxidatiewater?
Naast drinken (1,5-2 liter) en eten (+/- 900 milliliter) komt er vocht vrij in je lichaam door eiwitten, goede vetten en koolhydraten. Dit vocht noemen we oxidatiewater.

Hoeveel vocht?
Een volwassene heeft gemiddeld 1,5 tot 2 liter vocht per dag nodig. Het lichaam van vrouwen bestaat gemiddeld voor 52% uit vocht, en dat van mannen voor 63%. Baby's bestaan zelfs voor 75% uit vocht. Vocht is verdeeld over je hele lichaam: ongeveer 65% zit in cellen en weefsels, de rest in de ruimtes tussen de cellen en het bloed.

Tekort en teveel
Als je te weinig drinkt, kan het lichaam uitdrogen. Je voelt dan dorst, sufheid, zwakte of verwardheid. Je plast en zweet ook minder als je uitgedroogd bent, en de huid is minder elastisch. Vooral hersencellen zijn gevoelig voor ernstige uitdroging. Te veel vocht kan zorgen voor een laag natriumgehalte in het bloed, wat kan leiden tot hartritmestoornissen.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
Recept van de week: Hutspot Pastinaak

Powerpoint
Hoeveel je aan vocht verliest en waaraan

Werkvormen
De deelnemers moeten de meegenomen (fris- en zuivel)dranken rangschikken van laag tot hoog in suikers.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Vocht

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: producten, etiketten, boodschappen, lijstjes etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Hoe ziet het actieve moment in deze les eruit? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*