



de aandrang	Het gevoel dat je moet poepen.
de anus	Het poepgat.
de bacterie	Een piepklein beestje dat je alleen door een microscoop kunt zien. Er zijn goede en slechte van. Van de slechte kun je ziek worden.
de brandstof	Een stof die het lichaam energie geeft.
de diarree	Heel dunne poep.



de dikke darm	Het deel van de darm waar het water uit de poep wordt gehaald.
de dunne darm	Het deel van je darmen waar stoffen uit het eten in je bloed komen.
het enzym	Een stofje dat helpt bij de reactie in je lichaam.
de gal	Een bitter sap uit de lever dat helpt bij het verteren van eten. Gal wordt opgeslagen in je galblaas.
de lever	Een orgaan dat je bloed zuivert.



het maag-darmkanaal	Je maag en je darm samen, je spijsvertering.
het maagzuur	Een zuur sap in je maag dat helpt bij het verteren van eten.
de ontlasting	De poep.
het orgaan	Een deel van het lichaam met een eigen taak. Bijvoorbeeld het hart, de longen en de lever.
de slokdarm	Een deel van je darmen dat net na je keel begint.



de spijs	Het klaargemaakte eten.
de spijsvertering	Alles wat in je lichaam met je eten gebeurt. Bij de spijsvertering maakt je lichaam je eten steeds kleiner en haalt het de belangrijkste voedingsstoffen eruit. Wat overblijft, poep je uit.
de verstopping	Verstopt zitten, dicht zitten. Als je hier last van hebt, zit de poep vast in je lichaam.
verteren	De stoffen uit het eten halen die je lichaam nodig heeft. Dit gebeurt in je maag en in je darmen.
de voedingsstof	Een stof in het eten die goed is voor je lichaam.



de calorie	Een maat voor de hoeveelheid energie in eten.
het eetpatroon	Wat je elke dag eet en hoe laat.
het eiwit	Een voedingsstof die nodig is om je lichaam mee op te bouwen.
gevarieerd	Met veel afwisseling, steeds iets anders.
in balans	In evenwicht.



de koolhydraat	Een voedingsstof die zorgt voor energie en brandstof voor je lichaam. Het zit veel in bijvoorbeeld brood en pasta.
leveren	Geven, zodat er iets mee gedaan kan worden.
het onverzadigd vet	Een soort vet, zoals olie.
(vet) opslaan	Vet bewaren in je lichaam.
de pasta	Italiaans eten van deeg. Bijvoorbeeld macaroni en spaghetti.



de peulvrucht	Lange vrucht met boontjes erin, bijvoorbeeld een boon.
de vegetariër	Iemand die geen vlees en vis eet.
verbruiken	Opmaken door het te gebruiken.
het verzadigd vet	Een soort vet, zoals boter.
de vezel	Een deel van een plant, dat lijkt op een draad.



de vitamine	Een stof die in eten zit en die je nodig hebt om gezond te blijven.
de vleesvervanger	Een product dat je kunt eten in plaats van vlees.
voedzaam	Voedzaam eten laat het gevoel van honger snel verdwijnen.
voldaan	Tevreden. Als je goed gegeten hebt, heb je dat gevoel.
de zuivel	Melk en alle etenswaren die van melk zijn gemaakt. Bijvoorbeeld yoghurt, kwark en kaas.