



WATER EVENWICHT
LICHAAM BEHOEFTE
MILIEU UNIEK **ELEMENT**
ESSENTIEEL  **LEVEN**
ZIJN ORGANISME
BRON ONMISBAAR
FUNCTIE VOEDING

Geproduceerd met de steun van Spa
Gemeenschappenlaan 110, 1200 Brussel
Tel: +32 (0)2 702 38 11 - Fax: +32 (0)2 702 38 12
Mail: info@spa.be
www.eaudysseedespa.be

OEFENBOEK

MIJN OEFENINGEN



01 Water, een essentieel onderdeel van het menselijk lichaam

02 Water, onmisbaar in onze voeding

03 Water, uniek en divers tegelijk



The background is a solid blue color. In the upper right, there is a large white circle containing a cluster of small, light blue water droplets. To the left of this circle, there are several larger, realistic-looking water droplets and bubbles of varying sizes. At the bottom of the page, there are three wavy, dashed white lines that sweep across the width of the image. Small white arrowheads are placed at various points along these lines, indicating a direction of flow or movement.

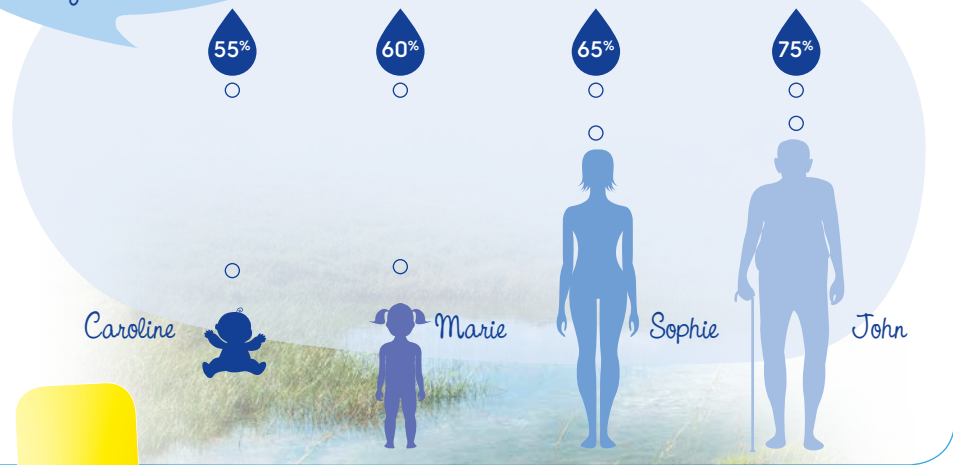
01

WATER,
EEN ESSENTIEEL
ONDERDEEL
VAN HET MENSELIJK LICHAAM

Oefening 1

Hoewel water zit er in het lichaam van volgende personen?

Ons lichaam bevat heel wat water. Water is zelfs een van de belangrijkste bestanddelen van ons lichaam, maar de hoeveelheid varieert naargelang de leeftijd.



Oefening 2

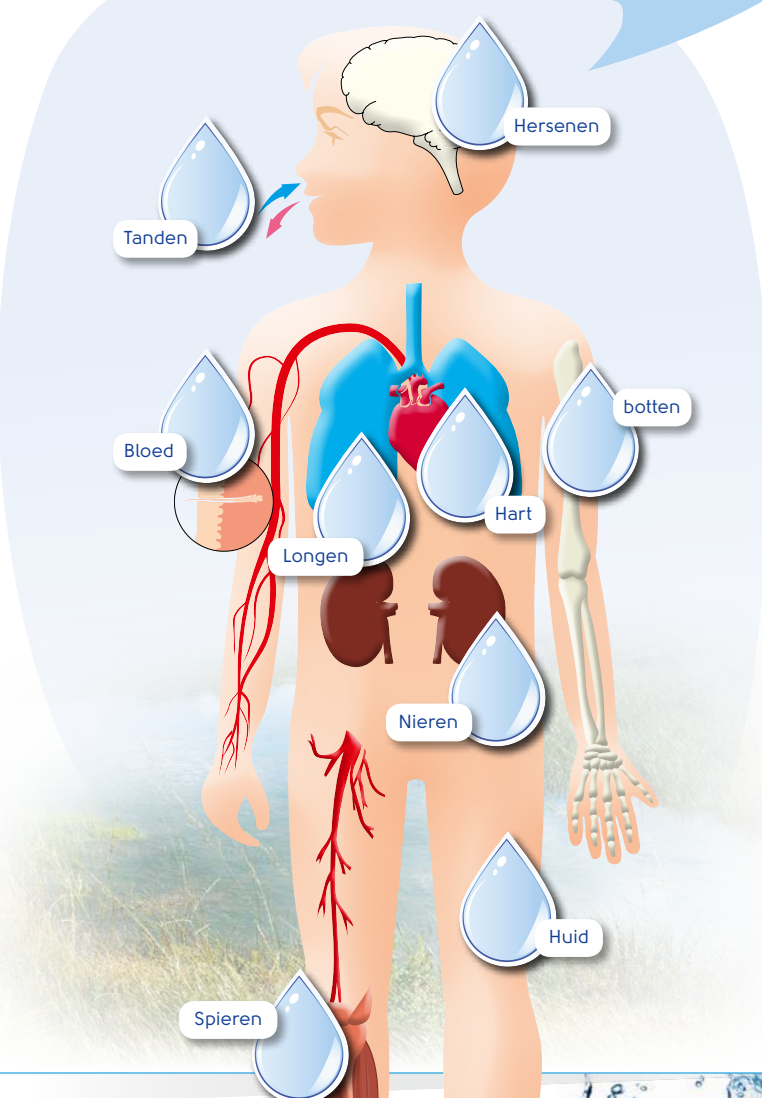
Je lichaam bestaat voor 65% uit water. Hoeveel liter water bevat je lichaam dan?

Tip: $1\text{ l water} = 1\text{ kg}$

$$\text{Jouw gewicht (kg)} \times \text{Waterpercentage (\% water)} = \text{Liter water in jouw lichaam (L)}$$

Oefening 3

Kleur de vakjes met de namen van de organen: **groen** voor de organen die veel water bevatten en **geel** voor de organen die minder water bevatten. Duid in de druppels aan hoeveel water (in percentage) de verschillende delen van het lichaam bevatten.



Oefening 4

Verbind telkens de rol van water met de juiste lichaamsfunctie.

Water is het belangrijkste bestanddeel in ons lichaam. Water geeft het lichaam structuur

Water lost de verschillende moleculen op die onze cellen nodig hebben

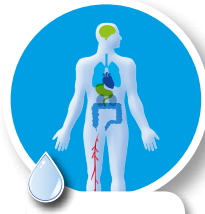
Water voedt de cellen, neemt de afvalstoffen mee zodat ze kunnen worden uitgescheiden, vervoert stoffen die de cellen nodig hebben om onderling te kunnen communiceren en helpt het lichaam zich te verdedigen

Water regelt de lichaamstemperatuur

Water werkt als een schokdemper. Het werkt ook als een smeermiddel voor de gewrichten, voor het spijsverteringskanaal of tussen de organen onderling.

Water ondersteunt de basisstofwisseling, het uithoudingsvermogen en de sportprestaties zoals bekwaamheid en handigheid

Water bevordert het concentratievermogen



Structuur



Oplosmiddel



Transport



Behoudt de lichaamsfuncties



Beschermt



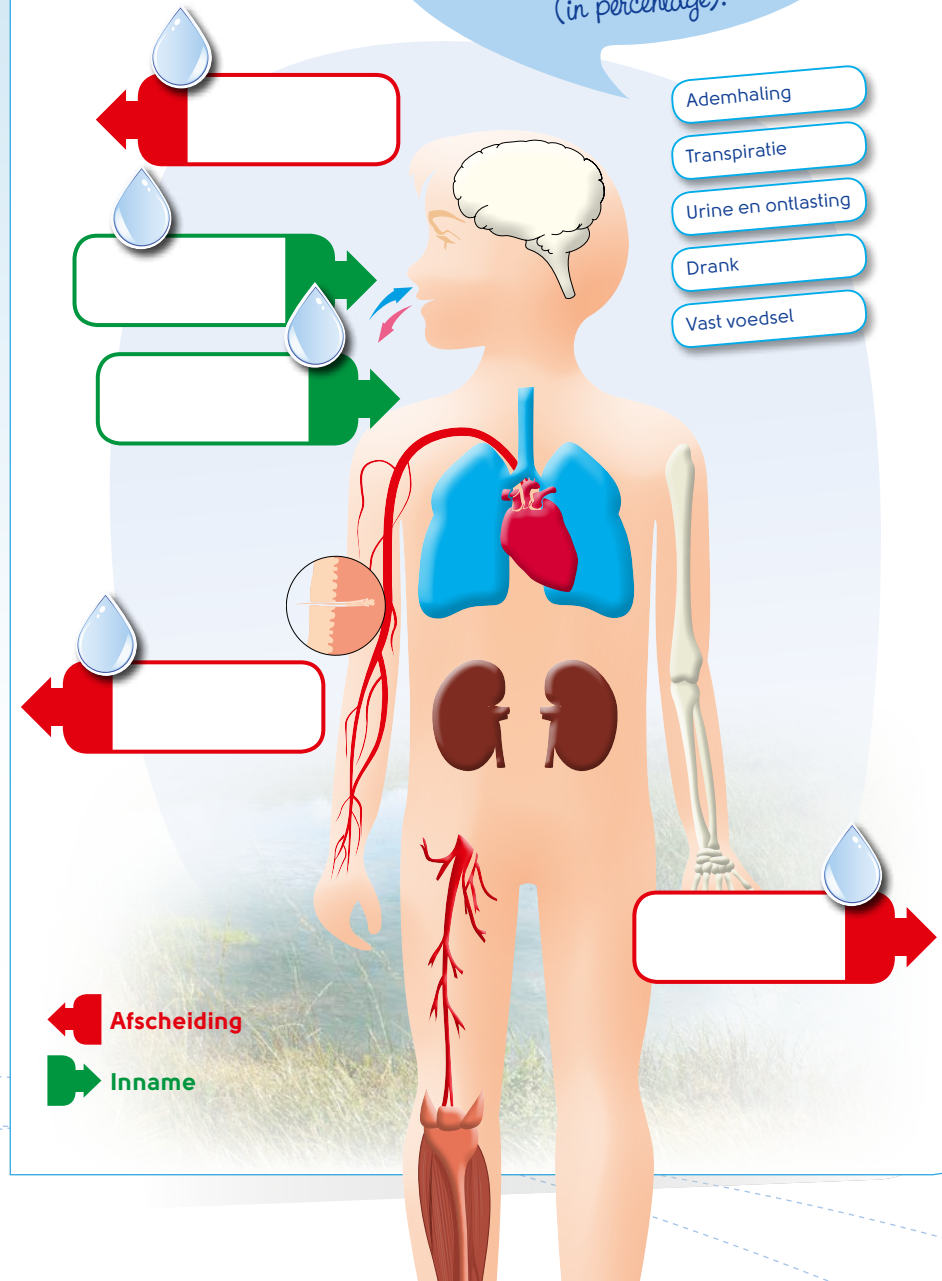
Regelt de temperatuur



Behoudt de cognitieve functies

Oefening 5

Hoe komt water het lichaam binnen en hoe wordt het uitgescheiden? Geef ook de hoeveelheden aan (in percentage).



- Ademhaling
- Transpiratie
- Urine en ontlasting
- Drank
- Vast voedsel

Afscheiding (Red arrow pointing left)

Inname (Green arrow pointing right)

The background is a solid teal color. A large white circle is positioned on the right side. At the top of this circle, there are two realistic water bubbles of different sizes. Several white dashed lines with arrowheads curve across the teal background, starting from the bottom left and moving towards the right. The number '02' is placed inside the white circle, with a short horizontal line to its left.

02

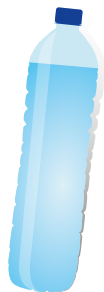
WATER,
ONMISBAAR
IN ONZE
VOEDING

A cluster of small, realistic water bubbles is located in the bottom right corner of the white circle.

Oefening 1

Los de volgende rekenoefeningen op:

- Een fles water van 1,5 l = dl
- = cl
- = ml



- Hoeveel glazen van 20 cl gaan er in een fles van 1,5 l?



Antwoord → glazen

- Hoeveel glazen van 20 cl gaan er in een fles van 0,5 l?



Antwoord → glazen

- Hoeveel flessen van 1,5 l kunnen er in een badkuip van 200 l?



Antwoord → flessen

- Hoeveel glazen van 20 cl kunnen er in een badkuip van 200 l?



Antwoord → glazen

Oefening 2

Rangschik de voedingsmiddelen van 1 tot 6 naargelang hun watergehalte. Nummer 1 bevat het meeste water en nummer 6 het minste.

Watermeloen



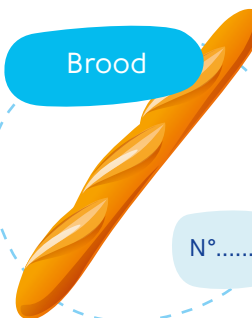
N°.....

Water



N°.....

Brood



N°.....

Sinaasappelsap



N°.....

Olie



N°.....

Zalm



N°.....

Oefening 3



Hoever water bevat je voeding?



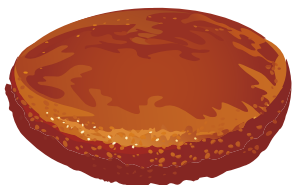
- Een slaatje van 40 g met 95% water

= ml



- Een hamburger van 80 g met 70% water

= ml



- Een kom ontbijtgranen van 30 g met 4% water

= ml



1 g = 1 ml

Oefening 4

Waar of niet waar?



WAAR NIET WAAR

- Water is het belangrijkste element van onze voeding

- Je moet wachten met drinken tot je dorst krijgt

- Alle voedingswaren bevatten evenveel water

- Water drinken is de enige manier om vocht op te nemen

- Als je dorst hebt, is water beter dan een ander drankje

- Je moet meer dan 10 l water per dag drinken





03

WATER,
UNIEK EN
DIVERS
TEGELIJK

Oefening 1

Tabel in te vullen tijdens de waterdegustatie in de klas.

Oefening 2

Plaats de belangrijkste waterbronnen van België op de juiste plaats op de kaart door het nummer bij de juiste druppel te schrijven

• Kraantjeswater

= Karaf n°



• Sterk bruisend water

= Karaf n°



• Licht bruisend water

= Karaf n°



• Mineraalwater, arm aan mineralen

= Karaf n°



• Mineraalwater, rijk aan magnesium

= Karaf n°



• Gearomatiseerd water (met citroen)

= Karaf n°



MINERAALWATERBRONNEN

1. AMELBERGA BRON / MATER
2. MINVAL BRON / BAVIKHOVE
3. BRU BRON / CHEVRON
4. THERMALE BRON / CHAUDFONTAINE
5. DU MONASTÈRE BRON / CHEVRON
6. CHRISTIANA BRON / GAVERE
7. CLÉMENTINE BRON / SPIXHE
8. CRISTAL MONOPOLE BRON / AARSCHOT
9. DUKE BRON / FRANCORCHAMPS
10. GINTSBERG BRON / SCHELDEWINDEKE
11. HARRE BRON / WERBOMONT FERRIÈRES
12. KONING BRON / BRAKEL
13. LEBERG BRON / ROOSDAL
14. DE L'OR BRON / CHEVRON
15. ORDAL BRON / RANST
16. POUHON DE BANDE BRON / BANDE
17. GENEVIÈVE BRON / GENVAL
18. SPA MARIE HENRIETTE BRON / SPA
19. SPA BARISART BRON / SPA
20. SPA REINE BRON / SPA
21. STY BRON / CÉROUX MOUSTY
22. SUNCO BRON / NINOVE
23. TOEP BRON / BRAKEL
24. TOP BRON / BRAKEL
25. DE LA VOLETTE BRON / ETALLE
26. DU VAL BRON / BOORTMEERBEEK
27. VALVERT BRON / ETALLE
28. DE VILLERS BRON / VILLERS LE GAMBON

BRONWATERBRONNEN

29. DES ACACIAS BRON / ETALLE
30. ALIZÉE BRON / BRAKEL
31. SBREUGETTE BRON / SPONTIN
32. DU CERF BRON / GENVAL
33. DE LA CHARMOISE BRON / ETALLE
34. DU CLAIRCHANT BRON / SPONTIN
35. COLINA BRON / OUDENAARDE
36. DE PEPYN BRON / LANDEN
37. REINA BRON / DIKKELVENNE
38. DES FAGNES BRON / VILLERS LE GAMBON
39. SPRING BRON / MAARKEDAL
40. SUNNYSRING BRON / TURNHOUT
41. TOREN BRON / BRAKEL
42. DU VAL D'AISNE BRON / ÉREZEE
43. DE LA VALLÉE BRON / SAINT GEORGES
44. DE LA VOLETTE BRON / ETALLE

