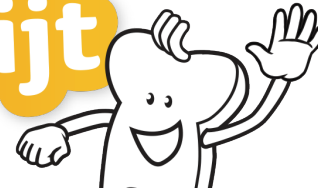


Het Nationaal Schoolontbijt



Verdiepingsopdracht Ontbijt jij gezond?

Proefje uit het volkorenbrood/pasta/rijst/aardappel vak

VEZELS

In volkoren brood en pasta en in zilvervliesrijst zitten vezels. Die heb je nodig om je spijsvertering goed te laten verlopen. Vezels zorgen samen met bewegen en water drinken dat je goed kunt poepen. Vezels kun je zien met dit proefje.

Wat heb je nodig?

2(thee)zeven, 2 schaaltes, 1 lepel, pak bloem, pak volkoren meel.

Wat ga je doen?

Doe 3 lepels bloem in een zeef met hele kleine gaatjes, bijvoorbeeld een theezeefje.

Schud de bloem door de zeef in een van de schaaltes.

Doe 3 lepels volkoren meel in een zeef.

Schud het volkoren meel door de zeef in het andere schaalte.

1. Wat zijn de verschillen?

2. Vezels zijn heel belangrijk, ze zorgen ervoor dat je goed kunt poepen. Wat is dus beter voor je lijf, volkorenbrood of wit brood?

