



Brandstof voor je lichaam

Net als auto's hebben we brandstof nodig om te kunnen lopen, fietsen, skaten, spelen, sporten. Hoeveel brandstof je lichaam nodig heeft, verschilt per soort beweging. Voor voetballen heb je meer brandstof nodig dan voor het lezen van een boek. Deze brandstof haalt je lichaam uit het eten en drinken. Eet en drink je méér dan je als brandstof nodig hebt, dan slaat je lichaam dit als 'reserve' op.

Suiker en je tanden

In je mond zitten allemaal bacteriën. Die maken zuren uit wat je eet en drinkt. Niet alleen uit snoep en koekjes, maar ook bijvoorbeeld uit appels, vruchtensap of brood. Van die zuren kun je gaatjes krijgen. Je kunt het beste niet meer dan zeven keer op een dag iets eten of drinken. Verder moet je natuurlijk je tanden goed poetsen. Ook als je geen snoep eet.

**Eet je
één lolly?**

**Dan moet je ongeveer 12 minuten
trampoline springen om de brandstof
van die lolly weer te verbruiken.
Een goed evenwicht tussen wat je
eet en drinkt, en wat je nodig
hebt, is heel belangrijk.**

