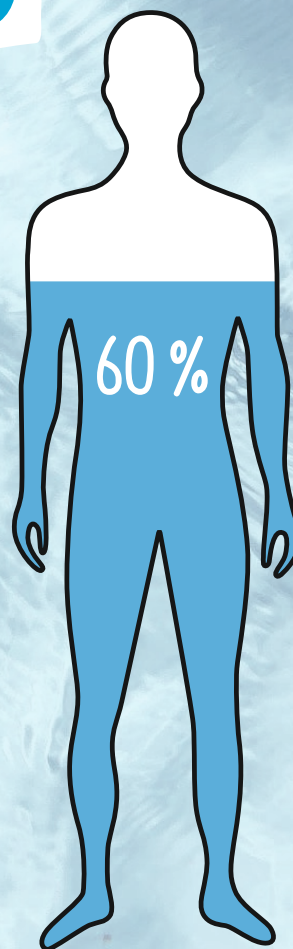


WAAROM IS WATER ZO BELANGRIJK VOOR ONS?



Hard of zacht, warm of koud, bruisend of plat: we komen water in alle facetten van ons leven tegen. Zowel in ons lichaam als in de natuur en in ons eten. Maar waarom is water eigenlijk zo belangrijk voor ons?



Ons lichaam bestaat voor 60% uit water. Elke dag krijgen we water op verschillende manieren binnen en raken we het weer kwijt – door zweten of zelfs door uitademen. Dat kunnen jullie meteen uitproberen. Als jullie tegen een ruit of een spiegel ademen, beslaat het glas. – Dit zijn heel veel kleine waterdruppeltjes die terechtkomen op het glas. En ook wanneer jullie een mondkapje dragen in de supermarkt kunnen jullie dat merken. Hoe langer jullie het mondkapje dragen, hoe warmer en vochtiger het door jullie adem wordt. Daarom moeten we ze regelmatig vervangen en wassen, want bacteriën en virussen voelen zich anders lekker hierbij.



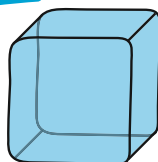
Omdat we zoveel water verliezen is het belangrijk om genoeg te drinken. We hebben dagelijks 2 tot 2,5 liter water nodig, zodat ons lichaam voldoende krijgt. Op warme dagen of wanneer we sporten, moeten we erop letten dat ze meer water drinken. Een belangrijke waarschuwingssignaal voor te weinig water ken je vast wel: stevige dorst en een droge mond. Jullie kunnen ook aan je huid zien of je te weinig drinkt. Als je de huid op de rug van je hand met twee vingers optrekt en deze niet meteen weer glad wordt, is het tijd om snel een glas water te nemen.

Water is zo belangrijk voor ons, omdat ons bloed voor een groot deel uit water bestaat. Hoe beter ons watergebruik is, hoe beter het bloed door onze aderen kan stromen. Daarbij vervoert het zuurstof en andere belangrijke voedingsstoffen zoals calcium, magnesium, kalium, ijzer en kobalt naar de juiste plekken in het lichaam. Alleen op die manier kunnen cellen zichzelf vernieuwen en jullie lichamen laten groeien.

VLOEIBAAR



VAST



GAS



Water is reukloos en kan in verschillende vormen voorkomen. Het verandert door de temperatuur: bij kamertemperatuur is water vloeibaar. Onder nul graden bevriest het en verandert het in vast ijs. Bij 100 graden begint het te koken en verdampt het tot gas ... Dit kun je mooi zien tijdens het koken van pasta, als de pan stoom gaan afgeven.

Wat jullie ook nog kunnen zien, is dat we niet alleen water opnemen door te drinken maar ook via ons eten. Tomaten, appels en komkommers bevatten heel veel water, maar nog even terug naar de pasta:

wat is volgens jullie de reden dat pasta na het koken veel groter is dan eerst?

