

B. Informatieve teksten

19. Schema's, overzichten



Laat ze maar vliegen...

Wist je dat je gemiddeld 15 winden per dag laat?

Tijdens het eten slik je kleine hoeveelheden lucht in. Ook maken je maag en darmen gas aan om het eten te verteren. Dat gas moet er weer uit. En dat gebeurt via de anus. Soms gebeurt dat onopgemerkt, soms gaat dat gepaard met geluid. En met geur!

Wie te veel winden laat (meer dan 20 per dag!) heeft geen problemen met zijn darmen, maar eerder met zijn eetgedrag.

Als je bijvoorbeeld gehaast eet en slecht kauwt, bezorg je je darmen overwerk.

En hoe zit het met de geur en het geluid van winden? Ook daaruit kan je iets afleiden.

Een zachte wind duidt op een vetverteringsprobleem, terwijl harde winden wijzen op een slechte koolhydraatvertering.

Maar je mag nog zo goed je best doen om geluidloos winden te laten, de geur van een wind kan je lelijk verraden.

Stinken je winden naar rotte eieren? Dan heb je een slechte eiwitvertering als gevolg van een overschot aan dierlijke eiwitten. Een zurig ruikende wind is het gevolg van gisting in de darmen omdat je te veel koolhydraten zoals suikers, hebt gegeten.

Maar ook veel winden worden ingehouden en dat kun je beter niet doen.

Het inhouden van winden kan namelijk leiden tot uitstulpingen van de darmen. De giftige darmgassen kunnen door opname in de bloedbaan klachten als vermoeidheid en hoofdpijn veroorzaken.

Een goede raad dus: laat ze maar vliegen!



uit *Een Lekkere Mondvoll!*

Moniek Vermeulen,
Uitgeverij EFD, Sint-Niklaas



theorie

De tekst die je daarnet las, komt uit mijn boekje **Een lekkere mondvol!** Het is een informatieve tekst. Een informatieve tekst is niet gefantaseerd. Maar hij hoeft zeker niet saai te zijn. Dat kun je bij de gegeven tekst al merken aan de titel!

Om een informatieve tekst te schrijven kun je beginnen met een schema of met meerdere schema's. Een schema is een overzicht van de hoofdzaken in een tekst en het verband daartussen. Voor de duidelijkheid kun je daarbij gebruik maken van tekens (cijfers, letters, pijlen...). Er zijn verschillende soorten schema's, bijvoorbeeld spinschema's, tabellen, boomschema's, WWWWW-schema's (wie, wat, waar, waarom, wanneer...), oorzaak-gevolg, middel-doel...

Ook ik ben, om de teksten uit **Een lekkere mondvol!** te schrijven, begonnen met een aantal schema's. Laten we eens kijken welke schema's ik zoal kon gebruiken voor 'Laat ze maar vliegen...'

Probeer de schema's die onvolledig zijn aan te vullen met woorden/begrippen/zinsdelen uit de tekst.

A. Waarom winden laten?

Lucht inslikken tijdens eten

Gas in maag in darmen
(om eten te verteren)

gas moet eruit → via anus → wind laten



B. Een boomschema



C.

oorzaak

gevolg

inhouden van winden

D. Maak zelf ook nog een schema dat bij de tekst hoort.

