**Werkblad vitamines**

We eten iedere dag groenten en fruit. In groente en fruit zitten veel vitamines.

Vitamines heb je nodig voor je gezondheid. Er zijn veel verschillende vitamines. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat je goed groeit of niet ziek wordt. Je lichaam kan veel vitamines niet zelf maken, daarom eten we groente en fruit, want daar zitten ze in. Een belangrijke vitamine is vitamine C.

Opdracht   
Je gaat een tabel maken en opzoeken welke vitamines er in groente en fruit zit.

Vraag tijdens de pauzehap wat voor groente of fruit de kinderen bij zich hebben.   
Vul in de tabel hieronder in.  
Zoek op hoeveel vitamine C in deze groente of fruit zit. Vul de hoeveelheid vitamines per 100 gram en per portie.

Gebruik de site http://www.voedingswaardetabel.nl/voedingswaarde/vitamines/  
De groente- en fruitsoorten staan op alfabetische volgorde.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Groente- fruitsoort | Hoeveelheid  per 100 gram | Hoeveelheid  per portie |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |