**Verdiepingsopdracht: Vitamines & Mineralen (Maak gebruik van het internet)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Voedingstof*** | ***Functie (wat doet het? Bijv. botten sterk maken)*** | ***Bron (waar zit het in? Bijv. vlees, brood)*** |
| **Vet oplosbare vitamine:** | | |
| Vitamine A |  |  |
| Vitamine D |  |  |
| Vitamine E |  |  |
| Vitamine K |  |  |
| **Water oplosbare vitamine:** | | |
| Vitamine B1 |  |  |
| Vitamine B2 |  |  |
| Vitamine B3 |  |  |
| Vitamine B5 |  |  |
| Vitamine B6 |  |  |
| Vitamine B11 (foliumzuur) |  |  |
| Vitamine B12 |  |  |
| Vitamine C |  |  |
| **Mineralen** | | |
| Calcium |  |  |
| Chroom |  |  |
| Chloride |  |  |
| Fosfor |  |  |
| Ijzer |  |  |
| Jodium |  |  |
| Kalium |  |  |
| Koper |  |  |
| Magnesium |  |  |
| Natrium |  |  |
| Zink |  |  |