**Verslag voeding chloor**

 **(vitamines/mineralen)**

**Wat is chloor?**

Chloor is een mineraal dat onderdeel is van zout. Chloor zorgt samen met natrium en kalium voor het vochtbalans in je lichaam. Dit heeft weer effect op je bloeddruk.

**Via wat krijgen we het binnen?**

Chloor zit dus voornamelijk in zout. Wij krijgen het binnen via keukenzout. Ook krijgen we het binnen via alle producten waar zout in zit.

**Wat gebeurd er met tekort/teveel aan chloor met het lichaam?**

Het kan eigenlijk niet voorkomen dat je tekort aan chloor binnenkrijgt. In eten en drinken zit altijd al veel zout toegevoegd en daarom krijgt iedereen genoeg chloor binnen. Bij zoutarme diëten kan het zelfs niet voorkomen omdat de nieren er altijd voor zorgen dat het lichaam niet te veel chloor verliest.

Met teveel aan chloor dat je binnen kan krijgen kan oedeem ontstaan. Oedeem is een ziekelijke waterophoping in celweefsel. Met oedeem houd het lichaam dus vocht vast. Hierdoor is er kans dat een hoge bloeddruk kan ontstaan.

**Hoeveel chloor heeft een student van onze leeftijd eigenlijk nodig?**

Wat we willen weten is hoeveel een student nodig heeft, maar ik zet hierin alle leeftijdsklassen en de leeftijd ongeveer van studenten **dikgedrukt.**

**Minimale inname chloor:**

1 tot 3 jaar : 1,5 gram chloride per dag.

4 tot 8 jaar : 1,9 gram chloride per dag.

9 tot 50 jaar : 2,3 gram chloride per dag.

51 tot 70 jaar : 2,0 gram chloride per dag.

Ouder dan 70 jaar : 1,8 gram chloride per dag.

**Maximale inname chloor:**

1 tot 3 jaar : 2,3 gram chloride per dag.

4 tot 8 jaar : 2,9 gram chloride per dag.

9 tot 13 jaar : 3,4 gram chloride per dag.

Ouder dan 14 jaar: 3,6 gram chloride per dag.

Dit is het is het bijhorende verslag van mijn presentatie over mineraal chloor.

Bronnen : <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/chloor.aspx>

Verslag mineraal chloor.

Janice de kloe

Klas w41b.

Voeding.