

# VOEDINGSWAARDE VAN GROENTE



## GROEPEN.

**ALS JE DENKT AAN GROENTE, DENK JE VAAK DAT ER MAAR 1 SOORT BESTAAT, MAAR IN TEGENSTELLING JUIST...**

Zo zijn groente bijvoorbeeld in te delen in: Bladgroente, Bolgewassen, Peulvruchten, Eetbare bloemen, Kiemen spruitgroenten, knolgewassen en wortelsoorten, Paddenstoelen, Stengelgewassen en vruchtgroenten

## VOEDINGSSTOFFEN.

**GROENTE ZIJN NIET ALLEEN LEKKER (DE MEESTE), MAAR OOK NOG EENS KEI GEZOND**

Groente zitten vol goede voedingsstoffen, zoals Vitamines C & A, maar bevat het ook de mineralen Kalium, Foliumzuur en Ijzer én bevat het Bioactieve stoffen zoals cartenoïde. veel groente zijn ook goede vervangers van andere soorten eten, zoals vlees of vis



## HOEVEELHEID PER DAG

**GROENTE ZIJN IEDERE DAG NODIG, MAAR HOEVEEL HEB JE NOU NODIG?**

Volwassenen : 200 -250g per dag

Kinderen 9 -18 jaar: 200g

Kinderen 4-8; 150 g

Kinderen 1-3: 100 g

Voldoe jij hier ook aan?!

## MEEST GECONSUMEERDE GROENTE

**DAT WE VEEL GROENTES ETEN IS DUIDELIJK, MAAR WELKE NOU EIGENLIJK HET MEESTE?**

- |                |               |                |
|----------------|---------------|----------------|
| 1. ui          | 5. wortel     | 9. witlof      |
| 2. tomaat      | 6. broccoli   | 10. groene sla |
| 3. bloemkool   | 7. komkommer  |                |
| 4. sperzibonen | 8. ijsbergsla |                |



## ALLERGIE

**IN ZOWAT AL HET ETEN ZITTEN ALLERGIËN, DUS OOK IN GROENTE**

Mensen met hooikoorts kunnen bijvoorbeeld bepaalde groentes niet eten. en zo bestaat er ook een bijvoetallergie, wat betekent dat hun beter geen selderij en wortel kunnen eten. en mensen met graspollenallergie beter geen tomaat