

Voeding

Vitamine C is een voorbeeld van een beschermende stof. Het helpt om ons afweersysteem in stand te houden en helpt te beschermen tegen schade aan onze cellen. In groente en fruit zit vaak vitamine C. In de tabel zie je voor een aantal voedingsmiddelen hoeveel milligram vitamine C het bevat.

vitamine C per portie	portiegrootte (gram)	vitamine C milligram (mg)
1 opscheplepel gekookte spruitjes	70	92
1 rode paprika	120	180
1 sinaasappel	130	66
1 schaalje aardbeien	100	60
1 kiwi	75	59
1 gekookte aardappel	70	6

- 2p 33 Het advies is om dagelijks 75 milligram vitamine C binnen te krijgen. Pieter houdt veel van aardbeien.
→ Hoeveel gram aardbeien moet hij eten om te voldoen aan het advies?
Noteer je berekening.

.....
.....

- 2p 34 Naast beschermende stoffen, zoals vitamine C, bevatten groente en fruit ook brandstoffen en reservestoffen.
→ Geef van beide stoffen een voorbeeld.

brandstof:

reservestof:

- 1p 35 Tot welk levenskenmerk behoort het eten van voedsel?
A groei
B reageren op prikkels
C stofwisseling

Let op: de laatste vragen van dit examen staan op de volgende pagina.