

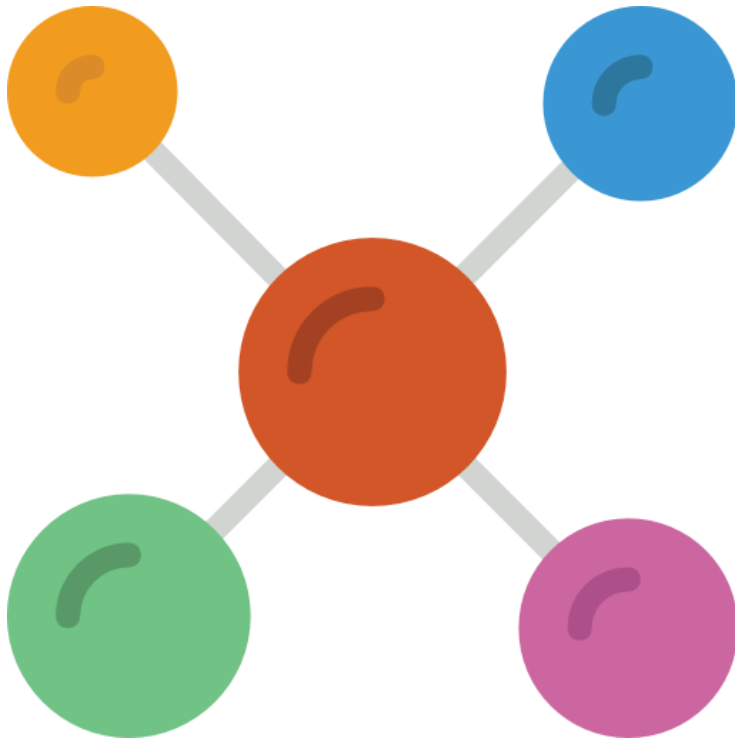
MODULE 2

Hoe de juiste keuzes maken?

VITAMINEN & MINERALEN

VITAMINEN EN MINERALEN

Kleine gezondheidsfabriekjes



KENMERKEN



1

VITAMINEN:

13 verschillende vitaminen en elk bij verschillende processen in het lichaam betrokken: zenuwstelsel, immuunsysteem, hersenfunctie, gezonde groei en ontwikkeling

2

MINERALEN:

15 mineralen hebben vnl een structurele rol: botdichtheid en regulerende rol: vochtbalans en spiercontractie

VITAMINEN EN MINERALEN

Kleine gezondheidsfabriekjes



RICHTLIJNEN



Een volwaardige voeding = basis!



Vijf porties groenten en fruit



Volkoren granen

VITAMINEN & MINERALEN

AANDACHTSPUNTEN & TIPS

- ✓ Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid = de hoeveelheid die de behoefte van 97% van de bevolking dekt
- ✓ Sportende kinderen hebben meer vit en min nodig dan niet-sporters
- ✓ Vooral voor extra energieproductie, bescherming tegen vrije radicalen en spierherstel



VITAMINEN & MINERALEN

AANDACHTSPUNTEN & TIPS

- ✓ Supplementen nodig?
- ✓ Basis = gezonde voeding want vit en min worden beter opgenomen uit voeding dan uit supplementen
- ✓ Als je er met gezonde voeding niet komt
 - => bloedonderzoek
 - => overleg sportarts



VITAMINEN EN MINERALEN

Aandachtspunten



Calcium en Vitamine D



Botontwikkeling: calcium belangrijk => zuivelproducten, groene groenten en noten



Vit D zorgt voor calciumopname
=> zonlicht en gezonde vetten
=> zaalsporten en winterperiode:
vaak supplement nodig wegens geen zon

VITAMINEN & MINERALEN

IJZER

- ✓ Aandachtspunt voor jonge meisjes
- ✓ Ijzer: aanmaak rode bloedcellen, zuurstoftransport
- ✓ Risicogroep: meisjes bij bloedverlies door menstruatie
=> vlees, volkoren granen, groene groenten, verrijkte ontbijtgranen

