

Werkbundel: Minerale zouten.

Vul in aan de hand van je cursus

Wat is de rol / functie van mineralen in ons lichaam?

Hoeveel g minerale zouten verliezen wij per dag via onze urine en stoelgang.

Duid aan wat hier bij past.

OSTEOPOROSE



ANEMIE



OEDEEM



Bekijk onderstaande video en vul in.

Hoeveel gram zout mogen we volgens de video dagelijks opnemen?

Wat kan het gevolg zijn van een te hoge opname van zout?

Welke 4 groepen moeten er zeker opletten dat hun zout opname niet te hoog is.

Vul de tabel zo volledig mogelijk aan. Overal bij een cijfertje moet iets staan en de dagelijkse behoefte moet steeds ingevuld zijn.

<u>Mineraal</u>	<u>Dagelijkse behoefte</u>	<u>Goed voor?</u>	<u>Problemen bij tekort</u>
Calcium	_____ g	1. 2. 3.	1. 2.
Fosfor	_____ g	1. 2.	
Jodium	_____ mg	1.	1. 2.
Kalium	_____ g	1. 2.	1. 2.
Ijzer	_____ mg	1. 2.	1. 2.

Natrium		1.	1.
	_____ g	2.	2.