

Broodje Gezond in de klas

Hoe gezond zijn vitaminepillen?

Leeftijd: **13 -15 jaar** **16 – 18 jaar**
 Niveau: VO-onderbouw en VO-bovenbouw

Vakgebied

Gezondheid en voeding

Kernbegrippen

Voeding, gezondheid, vitamines

Kerdoelen

Deze video sluit aan bij het volgende kerndoel:
 34: De leerling leert hoofdzaken te begrijpen van bouw en functie van het menselijk lichaam, verbanden te leggen met het bevorderen van lichamelijke en psychische gezondheid, en daarin een eigen verantwoordelijkheid te nemen.

Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie 'Broodje Gezond in de klas'. Op Schooltv.nl vind je meer video's uit deze serie, zoals: 'Hoe gezond is chocola?', 'Hoe gezond is melk?' en 'Zijn E-nummers ongezond?'.

Antwoorden

- 1 Ascorbinezuur
- 2 Omdat in een mandarijn behalve vitamine C ook vezels en zuren zitten die goed zijn voor je lichaam
- 3 In een chemisch synthetisch bedrijf
- 4 Te zure urine en niersteentjes
- 5 Van de gemiddelde persoon
- 6 Tintelende vingers en voeten, dofheid en zenuwpijn
- 7 Omdat een teveel wel degelijk schade kan geven aan je lichaam
- 8 Zwangere vrouwen: foliumzuur. Mensen die weinig buiten komen, baby's en ouderen: vitamine D. Veganisten: vitamine B12

Samengevat

Veel mensen slikken vitaminepillen als aanvulling op hun voeding. Maar is dit wel nodig? En kan een overdosis vitamines eigenlijk kwaad? Marlijn en Ersin onderzoeken de zin en onzin van de vitaminepil.

Kijkvragen

- 1 Wat is de andere naam voor vitamine C?
- 2 Waarom kun je beter een mandarijn eten dan een vitamine C-pilletje nemen?
- 3 Hoe wordt een vitaminepil gemaakt?
- 4 Waar kan een teveel aan vitamine C toe leiden?
- 5 Waarvan wordt uitgegaan bij de berekening van de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) voor vitaminepillen?
- 6 Wat voor klachten kun je krijgen door een teveel aan vitamine B6?
- 7 Leg uit waarom de uitdrukking 'baat het niet, dan schaadt het niet' voor vitaminepillen niet opgaat.
- 8 Welke specifieke groepen hebben wel baat bij extra voedingssupplementen? Om welke vitamines gaat het dan?



Verdiepingsvragen

- 1 Slik jij wel eens vitaminepillen? Waarvoor slik je deze?
- 2 Kijk op de verpakking van een vitaminepotje hoeveel de ADH is. Staan er vitamines op die boven de ADH uitkomen? Zo ja, welke gezondheidsrisico's kan dit opleveren?

Broodje Gezond in de klas

Hoe gezond zijn vitaminepillen?

Leeftijd: 13 -15 jaar 16 – 18 jaar
 Niveau: VO-onderbouw en VO-bovenbouw

Vakgebied

Gezondheid en voeding

Verdieping

Deze video is onderdeel van de serie 'Broodje Gezond in de klas'. Op Schooltv.nl vind je meer video's uit deze serie, zoals: 'Hoe gezond is chocola?', 'Hoe gezond is melk?' en 'Zijn E-nummers ongezond?'.

Profielwerkstuk

Vind je dit een interessant onderwerp en wil je dit gebruiken voor je profielwerkstuk?

De thema's 'voeding' en 'gezondheid' zijn te gebruiken als onderwerp voor je profielwerkstuk voor de vakken verzorging of biologie.

Studiekeuze

Ben je benieuwd welke studies passen bij het onderwerp uit deze video? Je zou bijvoorbeeld het volgende kunnen studeren:

MBO:
 Voedingsspecialist
 Sport & Voeding

HBO:
 Voeding & Diëtik
 Scheikunde

WO:
 Voedingstechnologie
 Voeding & Gezondheid

Samengevat

Veel mensen slikken vitaminepillen als aanvulling op hun voeding. Maar is dit wel nodig? En kan een overdosis vitaminen eigenlijk kwaad? Marlijn en Ersin onderzoeken de zin en onzin van de vitaminepil.

Kijkvragen

- 1 Wat is de andere naam voor vitamine C?
- 2 Waarom kun je beter een mandarijn eten dan een vitamine C-pilletje nemen?
- 3 Hoe wordt een vitaminepil gemaakt?
- 4 Waar kan een teveel aan vitamine C toe leiden?
- 5 Waarvan wordt uitgegaan bij de berekening van de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) voor vitaminepillen?
- 6 Wat voor klachten kun je krijgen door een teveel aan vitamine B6?
- 7 Leg uit waarom de uitdrukking 'baat het niet, dan schaadt het niet' voor vitaminepillen niet opgaat.
- 8 Welke specifieke groepen hebben wel baat bij extra voedingssupplementen? Om welke vitaminen gaat het dan?



Verdiepingsvragen

- 1 Slik jij wel eens vitaminepillen? Waarvoor slik je deze?
- 2 Kijk op de verpakking van een vitaminepotje hoeveel de ADH is. Staan er vitaminen op die boven de ADH uitkomen? Zo ja, welke gezondheidsrisico's kan dit opleveren?