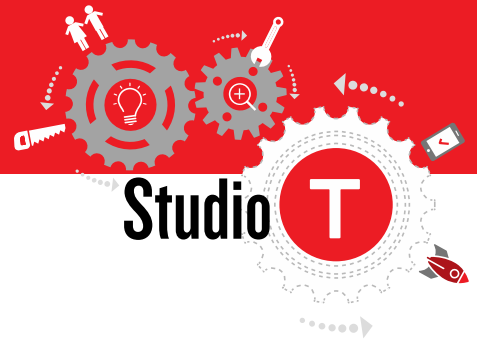


PROJECT

Ijzer op je bord



OPDRACHT • UITDAGING

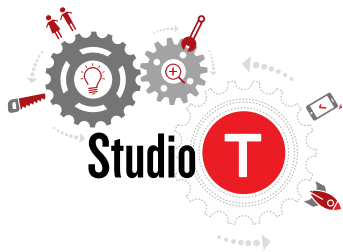
Zit er echt ijzer in cornflakes?

Reclame, we kennen het allemaal. Producenten die ons met mooie verpakkingen en beloftes proberen te overtuigen om hun product te kopen. Op cornflakes staat bijvoorbeeld “verrijkt met ijzer”.

Ijzer in je eten, kan dat wel?

Ontdek het zelf!

PROJECT



MATERIAAL



100g cornflakes



0,7l warm water



Weegschaal



Stamper



Lepel



Afsluitbaar plastic zakje

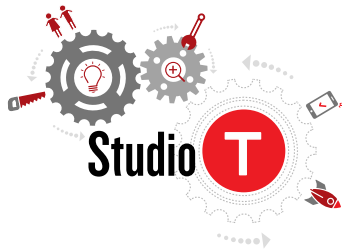


Sterke magneet



Kom

PROJECT



STAPPENPLAN

STAP 1: fijn maken

- plet 100g cornflakes met de stamper of mix fijn in een blender

STAP 2: mengen

- doe de geplette cornflakes in een kom
- giet 0,7l warm water bij de geplette cornflakes
- roer goed tot de geplette cornflakes en het water goed gemengd zijn

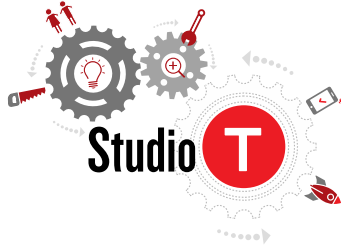
STAP 3: zakje voorbereiden

- giet de brij in het zakje en sluit goed af
- leg het zakje plat op tafel en spreid de brij uit over het ganse zakje

STAP 4: test

- beweeg met de magneet over het zakje richting één bepaalde hoek

PROJECT



BESLUIT

Veel voedingsmiddelen bevatten additieven, dingen die worden toegevoegd tijdens de verwerking en productie. Soms kunnen additieven slecht voor je zijn, zoals wanneer extra suiker of cafeïne wordt toegevoegd. Andere keren kunnen additieven gunstig zijn, zoals wanneer er vitaminen of mineralen zoals ijzer worden toegevoegd als voedingssupplementen.

Het ijzer dat wordt toegevoegd aan ons eten is ander ijzer dan datgene dat al van nature aanwezig is in ons eten. Het ijzer dat van nature in onze voeding zit zijn ijzerionen. Deze ionen zijn makkelijk opneembaar door het lichaam. Het is onder meer noodzakelijk voor de aanmaak van hemoglobine, een deel van de rode bloedcellen die zorgen voor zuurstoftransport door het lichaam.