

# Hoe gezond is vruchtensap

Vitamines zijn stoffjes die ons lichaam niet zelf kan aanmaken maar we wel nodig hebben om gezond te leven. Een van die stoffjes is vitamine C. Het zorgt voor gezonde botten, tanden en bloedvaten. Daarnaast gaat het vermoeidheid tegen en een verkoudheid gaat sneller over. Vitamine C komt vooral voor in tomaten, paprika's, kool soorten, kiwi's, frambozen, aardbeien en aardappelen maar ook in fruit zit vitamine C.



## Het onderzoek.

Met het onderstaande onderzoek gaan we kijken hoeveel vitamine C er nu precies in vruchtensap zit. Daarnaast onderzoeken we of producten waaraan ze extra vitamine C hebben toegevoegd werkelijk zoveel vitamine C rijker zijn geworden zoals ze dat op de verpakking beweren. Natuurlijk kan je ook groenten en fruit testen op vitamine C en bepalen wat het gezondste is. Succes met je onderzoek.



### **Het aantonen van vitamine C:**

1. Meng in een glas een theelepeltje zetmeel met 100ml water.
2. Voeg 10 druppels betadine toe.
3. Roer de oplossing goed door.
4. Vul een borrel glaasje met 2 eetlepels van deze testvloeistof.
5. Voeg 10 druppels vruchtensap toe.
6. Wacht 5 minuten en roer de testvloeistof door met een tandenstoker.
7. Het sap dat het lichtst is geworden bevat de meeste vitamine C.



De testvloeistof.



Ondanks het feit dat aan de eerste twee producten extra vitamine C is toegevoegd blijkt sinasappelsap, zelfs uit een pak, toch gezonder te zijn.