



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen ontdekken dat er een zeer ruim aanbod is van melk en melkproducten.
- ⊙ De leerlingen weten welke producten thuishoren in de groep van melk en melkproducten en welke niet.
- ⊙ De leerlingen weten welke producten een glas melk kunnen vervangen.

Om goed te groeien en gezond te blijven moeten we elke dag voldoende melk drinken (3 tot 4 glazen of in totaal ongeveer 500 ml). Hou je niet van melk, dan mag je in de plaats van een glas melk ook kiezen uit de volgende melkproducten: een glas karnemelk (natuur of met fruit), een glas chocolademelk, een potje yoghurt (natuur of met fruit of met een andere smaak), een glas drinkyoghurt, een schaalpje pudding of een schaalpje platte kaas (natuur of met fruit). Er is dus keuze te over.

Pas op voor te veel gezoete melkproducten. Geen of minder suiker toevoegen is altijd beter. Ook magere en halfvolle melkproducten krijgen de voorkeur. Zij bevatten in vergelijking met de volle soorten evenveel calcium, een belangrijke bouwstof voor sterke botten, maar minder vet.

Kaas wordt ook gemaakt van melk. Een glas melk elke keer vervangen door een sneetje kaas is echter geen goed idee omdat je zo ook meer vet binnenkrijgt. Te veel vet in de voeding is niet gezond.





Wat met ijs, room en boter? Zij worden toch ook van melk gemaakt? Ja, maar zij kunnen geen glas melk vervangen. Ijs bevat veel vet en suiker en behoort daarom tot de rest-groep. Room en boter bevatten ook zeer veel vet en weinig of geen calcium. Ze behoren daarom respectievelijk tot de restgroep en de groep van smear- en bereidingsvet.

■ **Materiaal**

- **Verpakkingen van melk en melkproducten die de leerkracht en de kinderen zelf hebben meegebracht**

Deze oefening kan ook een vervolg zijn op de oefening van infofiche 1.

Desgevallend wordt verder gewerkt met de verschillende melkcollages die de kinderen hebben gemaakt.

■ **Hoe gaan we te werk?**

Op basis van meegenomen verpakkingen of van de verschillende melkcollages wordt er klassikaal een melk-ABC opgesteld.

De leerkracht noteert de opgenoemde melkproducten op het bord in de vorm van een melkalfabet en geeft er wat uitleg bij (*voor meer achtergrondinfo, zie voedingsinfo leerkracht op www.calcimus.be*). Er wordt ook besproken bij welke maaltijd de producten worden genomen en/of het best passen (bij het ontbijt, het middagmaal, het avondmaal of als tussendoortje).

Voorbeeld melk-ABC

- **A**ardbeienyoghurt, afgeroomde melk (een ander woord voor magere melk)
- **B**elegen kaas, botermelk (een ander woord voor karnemelk)
Let op: boter behoort niet tot de groep van melk en melkproducten wegens te weinig calcium en te veel vet, boter behoort tot de groep smear- en bereidingsvet.
- **C**hocoladepudding, chocolademelk
Let op: chocomousse en crème fraîche behoren niet tot de groep van melk en melkproducten, zij behoren tot de restgroep.
- **D**rinkyoghurt
- **E**mmental kaas
- **F**etakaas, flan, fruityoghurt



- **G**eitenkaas, geitenmelk, gepasteuriseerde melk, griesmeelpudding
- **H**alfbelegen kaas, havermoutpap, halfvolle melk
- **I**js
- **J**onge kaas
- **K**aas, karnemelk, kwark, kefir
- **L**ightkaas
- **M**elk, melkdrank, melkpoeder, milkshake, mozarellakaas
- **N**atuuryoghurt, netelkaas
- **O**ude kaas
- **P**lattekaas, pap
- **Q** ...
- **R**ijstpap
 - Let op: room en roomijs behoren niet tot de groep van melk en melkproducten, zij behoren tot de restgroep.*
- **S**meerkaas, schoolmelk
 - Let op: slagroom en sorbet behoren niet tot de groep van melk en melkproducten, zij behoren tot de restgroep.*
- **T** ...
 - Let op: tiramisu is een dessert dat thuishoort in de restgroep.*
- **U**HT-melk (UHT staat voor ultra hoge temperatuur, deze melk is lang houdbaar en wordt het meest gekocht in België)
- **V**anillepudding, verse kaas, vla, volle melk, vruchtenyoghurt
- **W** ...
- **X** ...
- **Y**oghurt (magere, volle)
- **Z**uivelproduct (een ander woord voor melkproduct)
 - Let op: zure room behoort niet tot de groep van melk en melkproducten, het behoort tot de restgroep.*

■ Klasbespreking

- Zijn de leerlingen vertrouwd met het ruime aanbod aan melk en melkproducten?
- Gebruiken de leerlingen veel gezoete melkproducten? Zo ja, hoe kunnen ze dat veranderen (bv. yoghurt natuur met vers fruit mengen of shaken)?
- Gaan de leerlingen melkproducten die ze nog niet kenden voortaan ook uitproberen?