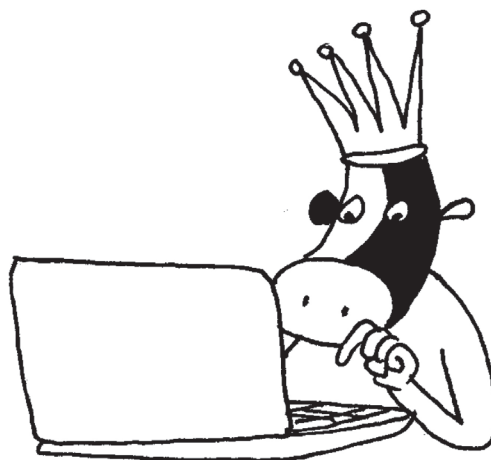




Doelstellingen

- Ⓢ De leerlingen zien in dat iedereen, jong en oud, elke dag voldoende melk en melkproducten moet gebruiken om gezond te blijven.
- Ⓢ De leerlingen weten dat calcium een belangrijke rol speelt bij zowel de ontwikkeling als het onderhoud van gezonde en sterke botten.
- Ⓢ De leerlingen kunnen een e-mailbericht opstellen en versturen met een doelgerichte boodschap, over het belang van calcium en melk en melkproducten voor jong en oud.

Melk en melkproducten vormen een essentiële voedselgroep binnen de actieve voedingsdriehoek. Dat betekent dat we elke dag voldoende melk en melkproducten moeten gebruiken. Volwassenen zeggen soms dat alleen kinderen melk moeten drinken. Fout. Ouders en grootouders moeten ongeveer evenveel melk en melkproducten nemen als opgroeiende kinderen.



Melk en melkproducten zijn onze belangrijkste bron van calcium. Calcium zorgt voor de opbouw en het onderhoud van een gezond en sterk skelet, en dit op elke leeftijd. Wie te weinig calcium binnenkrijgt via de voeding, loopt het gevaar dat zijn of haar botten broos worden en gemakkelijk kunnen breken.



■ **Materiaal**

- **Per leerling een exemplaar van de leestekst “Melk voor jong en oud!”**
(zie kopieerblad 1 bij infofiche 1)
- **Een computer met een e-mailprogramma**
- **Per leerling een exemplaar van de woordspinnen** (zie kopieerblad 2 bij infofiche 1)
- **Per leerling een exemplaar van een blanco e-mailbericht**
(zie kopieerblad 3 bij infofiche 1)
- **Schrijfgerief**

■ **Hoe gaan we te werk?**

Lees aandachtig de tekst “Melk voor jong en oud!”.

We leren dat we voor een stel sterke botten op elke leeftijd genoeg calcium moeten blijven innemen met de voeding. Melk en melkproducten zijn onze belangrijkste bron van calcium. We willen deze boodschap verder verspreiden via een e-mailbericht.

Bereid het e-mailbericht goed voor. Gebruik ter voorbereiding het voorbeeld van een blanco e-mailbericht.

Noteer in de woordspin rond het woord “onderwerp” 6 woorden die je in je e-mail zal gebruiken.

Noteer in de woordspin rond het woord

“aan” 4 personen aan wie je deze e-mail wil versturen. Denk hierbij vooral aan personen voor wie deze informatie extra interessant en nuttig kan zijn (bv. je oma die denkt dat ze geen melk meer moet drinken op haar leeftijd).

We proberen er een originele e-mail van te maken die de aandacht trekt. We schrijven daarom geen gewone brief maar bouwen de e-mail op rond wist-je-datjes.

Bijvoorbeeld:

Oma,

Wist je dat...

... er in melk en melkproducten veel calcium zit?

... ook jouw lichaam nog elke dag calcium nodig heeft om gezond te blijven?



Vul dit lijstje verder aan met nog minstens 8 andere belangrijke wist-je-datjes. Op de website www.calcimus.be (toemaatjes voor kids - minibib) vind je bijkomende informatie.

Om het e-mailbericht ook effectief te versturen ga je als volgt te werk:

1. Open het e-mailprogramma.
2. Open een "nieuw bericht".
3. Vul bij "onderwerp" het onderwerp van je e-mail in.
4. Noteer netjes je calcium-wist-je-datjes. Lees alles nog eens goed na en verbeter eventuele schrijffouten.
5. Vul bij "aan" de e-mailadressen in van diegenen naar wie je dit bericht wil versturen.
6. Druk op "verzenden". Je stuurt nu je e-mail naar de geadresseerden.
7. Hopelijk krijg je snel een antwoord terug.

■ **Waar kunnen we ook aan denken?**

Als er in de klas geen computer met een e-mailprogramma beschikbaar is, dan kan je deze opdracht ook in de vorm van een gewone brief uitwerken.

Laat de kinderen ook nadenken over het gebruik van e-mail. Misschien willen ze het bericht graag naar hun oma versturen maar heeft zij geen computer en dus ook geen e-mailadres. Ze kunnen naar sommigen een brief sturen en naar anderen een e-mail.

■ **Klasbespreking**

- Vonden jullie dit een leuke oefening?
- Hebben jullie er zelf nog wat van opgestoken? Zo ja, wat wist je nog niet?
- Hebben jullie nog tips om jullie ouders en grootouders te overtuigen van het feit dat ook zij nog elke dag genoeg melk en melkproducten moeten gebruiken?

**Kopieerblad 1 bij infofiche 1****■ Leestekst****Melk voor jong en oud!**

Melk en melkproducten zijn een essentiële voedselgroep van de actieve voedingsdriehoek. Dat betekent dat we elke dag voldoende melk en melkproducten moeten gebruiken. Volwassenen zeggen soms dat alleen kinderen melk moeten drinken. Fout. Ouders en grootouders moeten ongeveer evenveel melk en melkproducten nemen als opgroeiende kinderen.

Calcium voor sterke botten

Melk en melkproducten zijn van nature rijk aan calcium: zij leveren ongeveer twee derden van onze dagelijkse calciumname. Zonder melk en melkproducten is het moeilijk om de benodigde hoeveelheid calcium per dag binnen te krijgen. Calcium zorgt voor de opbouw en het onderhoud van een gezond en sterk skelet. Wie te weinig calcium binnenkrijgt via de voeding, loopt het gevaar dat zijn of haar botten broos worden en gemakkelijk kunnen breken. Zeker op oudere leeftijd. We spreken dan van osteoporose of botontkalking. Dat kan worden vermeden door van jongs af aan veel botmassa aan te maken dankzij een goede voeding rijk aan calcium en veel lichaamsbeweging. Ook op volwassen leeftijd moeten we gezond blijven eten (inclusief voldoende melk en melkproducten) en veel bewegen.

Het skelet leeft

Het skelet leeft, dat betekent dat er voortdurend oud botweefsel wordt afgebroken en nieuw botweefsel aangemaakt. Bij opgroeiende kinderen wordt meer botweefsel aangemaakt dan afgebroken. Bij volwassenen neemt de botafbraak geleidelijk aan de overhand. Om dat verlies te beperken blijft het ook op oudere leeftijd heel belangrijk om voldoende bouwstoffen, waaronder calcium, binnen te krijgen.

Melk is meer dan alleen maar calcium

Melk en melkproducten zijn onze belangrijkste bron van calcium maar daarnaast brengen ze ook nog andere voedingsstoffen aan die nodig zijn om optimaal te kunnen functioneren en gezond te blijven (bv. eiwitten, de vitaminen B2 en B12). Een reden te meer voor jong en oud om elke dag voldoende melk en melkproducten te gebruiken. Per dag volstaan ongeveer 500 ml melk en melkproducten en 1 tot 2 sneetjes kaas in het kader van een goede voeding die onder meer ook voldoende volkoren producten, groenten en fruit moet bevatten.



**Kopieerblad 1 bij infofiche 1**

Tabel: Volwassenen moeten ongeveer evenveel melk blijven drinken als opgroeiende kinderen.

Leeftijd	Aanbeveling voor calcium ⁽¹⁾	Vertaling naar de praktijk door het VIG ⁽²⁾ melk of melkproduct en kaas <i>(1 bekertje = 125 ml)</i> <i>(1 sneetje kaas = 20 g)</i> <i>(1 glas = 150 ml)</i>
Peuters (1,5 – 3 jaar)	800 mg/dag	4 bekertjes (in totaal 500 ml) en ½ sneetje (volle melk)
Kleuters (3 – 6 jaar)	800 mg/dag	4 bekertjes (in totaal 500 ml) en ½-1 sneetje (volle melk tot 3 à 4 jaar)
Kinderen (7 – 10 jaar)	800 mg/dag	2-3 glazen en 1 sneetje
Jongeren (11-14 jaar)	1000 mg/dag	3 glazen en 1-2 sneetjes
Jongeren (15-18 jaar)	1200 mg/dag	3-4 glazen en 2 sneetjes
Volwassenen	900 mg/dag	3 glazen en 1-2 sneetjes
60-plussers	1200 mg/dag	4 glazen en 1-2 sneetjes

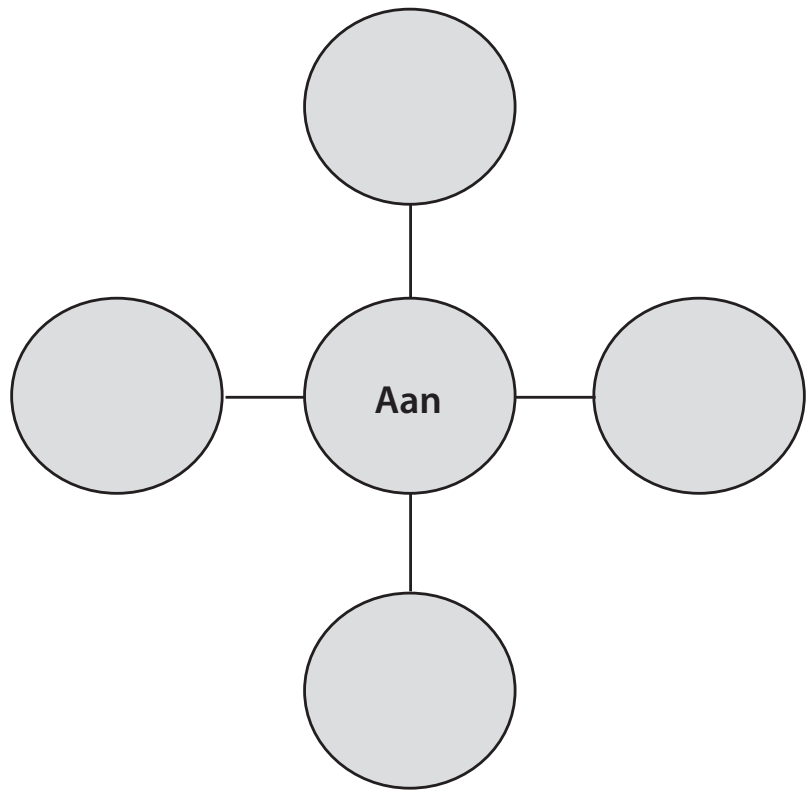
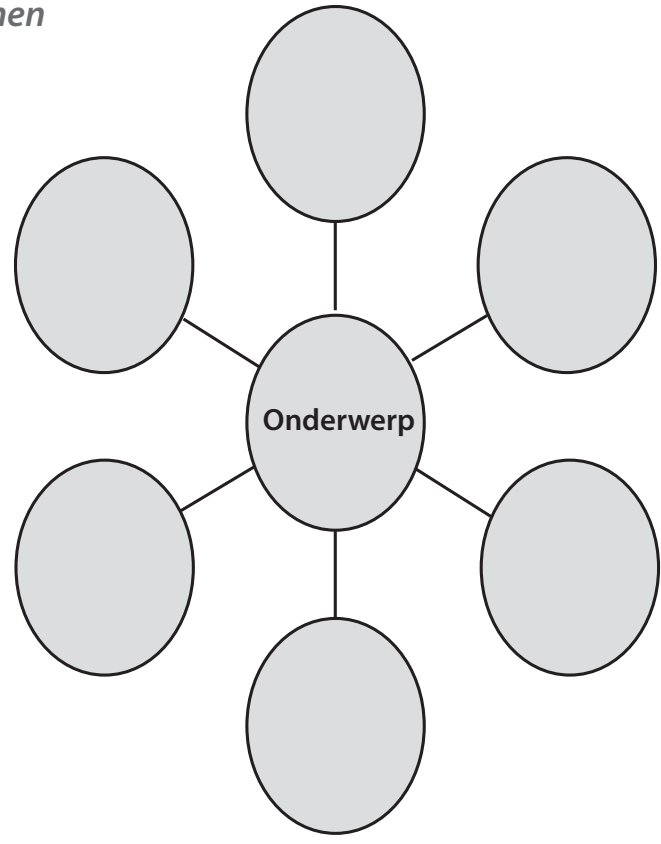
(1) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herzien versie 2006.

(2) De actieve voedingsdriehoek: een praktische voedings- en bewegingsgids. Vlaams Instituut voor gezondheidspromotie, 2006.
(www.vig.be > thema voeding)



Kopieerblad 2 bij infofiche 1

■ **Woordspinnen**





Kopieerblad 3 bij infofiche 1

■ Blanco e-mailbericht

