



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen weten dat het voor alle leeftijdsgroepen belangrijk is om voldoende melk en melkproducten te gebruiken.
- ⊙ De leerlingen kunnen mensen er op een creatieve manier toe aansporen voldoende melk te drinken of andere melkproducten te gebruiken.
- ⊙ De leerlingen kunnen aan de hand van een recept een gerecht bereiden.

Melk en melkproducten vormen een essentiële voedselgroep binnen de actieve voedingsdriehoek die weergeeft wat we elke dag ongeveer nodig hebben om gezond te blijven. Dat betekent dat iedereen, jong en oud, elke dag voldoende melk en melkproducten moet gebruiken.

Maar ouders en grootouders kunnen op dat vlak soms koppig zijn. Sommigen zijn ervan overtuigd dat alleen opgroeiende kinderen melk moeten drinken. Wij weten intussen wel beter. Anderen zeggen dat ze geen melk lusten. Geen probleem, ze kunnen een glas melk volwaardig vervangen door een ander melkproduct zoals een potje yoghurt, een glas karnemelk, een glas chocolademelk of eens een schaalte pudding. In de afdeling zuivel is keuze genoeg.

Mogen we een glas melk systematisch vervangen door een sneetje kaas? Liever niet, want kaas bevat doorgaans meer vet dan melk en te veel vet is niet gezond. Vandaar de aanbeveling om dagelijks 3 tot 4 glazen melk of melkproduct (450 tot 600 ml) en 1 tot 2 sneetjes kaas (20 tot 40 g) te nemen.





■ Materiaal

- Een leeg doosje waarin je verschillende papierrolletjes kwijt kan
- Papier
- Schrijf- en tekengerief, eventueel verf en ander knutselmateriaal
- Een zelfklevend etiket
- Plakband
- Lekkere melkreceptjes (zie kopieerblad bij infofiche 2)

■ Hoe gaan we te werk?

We maken een creatief doosje boordevol lekkere melkreceptjes en melkideetjes. Met zo'n inspirerend doosje in de keuken heeft niemand nog redenen om melk en melkproducten aan de kant te schuiven. Haal op een vrij moment een recept uit het doosje en bereid het samen met mama, papa, broer of zus. Het is ook een goed idee voor als oma en opa op bezoek komen.

Zo gaan we te werk:

1. Schilder het lege doosje in een aantrekkelijke kleur en versier het naar wens. Maak er een opvallend, leuk doosje van.
2. Zoek een passende titel voor het doosje waarin je je calciumgeheimen bewaart (bv. een melkdoosje vol calcium).
3. Noteer de titel op het etiket en plak het etiket op het doosje.
4. Verzamel nu allerlei lekkere en gezonde melkreceptjes.
5. Noteer een recept netjes en goed leesbaar op een papiertje en rol het op. Met een stukje plakband maak je het rolletje vast.
6. Maak zo verschillende rolletjes met gezonde calciumgerechtjes en stop ze in het doosje.
7. Spreek een moment af dat je samen met je (groot)ouders een rolletje uitkiest en de bereiding tot een goed einde brengt. Smakelijk!



■ *Klasbespreking*

- Noteer op de achterkant van elk receptje dat je thuis hebt klaargemaakt wat je ervan vond.
- Wat vonden je huisgenoten van het idee? Worden er nu thuis meer melk en melkproducten genomen? Of waren jullie thuis al goed bezig en werd er voordien al ongeveer een halve liter melk of melkproduct per dag per persoon genomen?
- Hou de receptjes bij in het doosje en leen het eens uit aan je tante, grootmoeder, buurvrouw of vriendin? Je kan natuurlijk ook een nieuw doosje maken.

**■ Enkele calciumreceptjes**

Je vindt hieronder enkele lekkere receptjes met melk.

Wellicht vind je er zelf nog meer!

Meer melkreceptjes vind je in kookboeken of op het internet, bijvoorbeeld op

- www.calcimus.be (toemaatjes voor kids)
- www.zuivelzitalsgegoten.be (mmmmmenu)
- www.mmmelk.be
- www.ikkantegeneenstootje.be
- www.zuivelonline.nl/kokkies

Probeer zelf ook een lekker melkrecept uit te vinden. Wie weet wordt het een groot succes.

Shake "Pistache"**Benodigheden** (voor 3 personen)

- 5 dl koude halfvolle melk
- 1 rijpe banaan
- een handvol pistachenoten
- om het smeüiger te maken kan je een potje magere natuuryoghurt toevoegen

Bereiding

Pel de banaan en de pistachenoten. Doe alle ingrediënten in een grote, hoge beker en mix tot een glad en smeüig mengsel. Verdelen over hoge glazen.



Appelmilkshake

Benodigheden (voor 3 personen)

- 5 dl halfvolle melk of karnemelk
- 2 koffielepels vruchtenjam
- 1 appel
- een snuifje kaneel of vanillepoeder
- eventueel wat suiker of honing
- eventueel 1 potje magere natuuryoghurt

Bereiding

Schil de appel en snij hem in kleine stukjes. Mix het samen met de andere ingrediënten tot een schuimig drankje. Koel opdienen. Je kunt dit ook met ander fruit of seizoenfruit proberen.

Olympische melk

Benodigheden (voor 1 persoon)

- 2 takjes snijselder
- enkele toefjes peterselie
- 1 tomaat (gepeld en ontpit)
- 1 glas halfvolle melk
- peper en zout

Bereiding

Snij de snijselder en de tomaat in stukjes. Mix snijselder, tomaat en peterselie samen met wat melk fijn. Voeg de rest van het glas melk toe alsook wat peper en zout. Nog snel even mixen en koel serveren.



Fruitige Tutti-frutti

Benodigheden (voor 1 persoon)

- 1/4 appel
- 1/4 peer
- 1/2 abrikoos
- 1 glas koude halfvolle melk
- eventueel wat suiker

Bereiding

Snij de vruchten in stukjes, voeg de melk en eventueel een beetje suiker toe. Mix het geheel schuimig. Heel koel opdienen.

Yoghurt-vruchtenijsjes

Benodigheden (voor 6 tot 8 ijsjes)

- 400 gram vers fruit naar keuze
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels suiker
- 500 ml magere natuuryoghurt
- ijslollyvormpjes

Bereiding

Maak het fruit schoon en pureer het met een staafmixer. Meng er alle andere ingrediënten goed onder en vul de ijslollyvormpjes met het mengsel.

Zet de ijslolly's 3 tot 4 uur in de diepvriezer tot ze bevroren zijn.

Heb je geen ijslollyvormpjes? Doe het mengsel in een schaal die je in de diepvriezer plaats. Zo krijg je schepyoghurtijs.



Yoghurtpudding

Benodigheden (voor 4 personen)

- 6 blaadjes gelatine
- 250 gram aardbeien
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels suiker
- 500 ml magere yoghurt

Bereiding

Week de gelatine 5 minuten in koud water. Maak de aardbeien schoon. Hou 6 mooie exemplaren apart. Snij de rest in kleine stukjes.

Verhit in een steelpannetje 2 eetlepels water met het citroensap en de suiker. Neem de pan van het vuur. Knijp de gelatineblaadjes uit en los ze in het mengsel op.

Doe de yoghurt in een kom en roer er het gelatinemengsel en de fijngesneden aardbeien door. Laat het mengsel in de koelkast opstijven. Roer af en toe voorzichtig.

Spoel een grote kom met koud water en schep het yoghurtmengsel erin. Laat de yoghurtpudding 3 uur opstijven in de koelkast.

Stort de pudding op een platte schaal. Halveer de achtergehouden aardbeien en garneer er de yoghurtpudding mee.

Je kan in de plaats van aardbeien ook frambozen of andere rode vruchten nemen.