



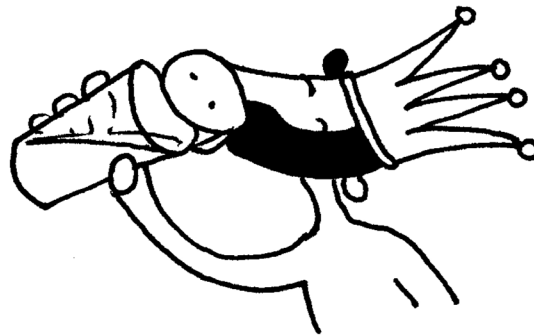
■ Materiaal

- Schrijfgerief
- De tabel in de leestekst "Melk voor jong en oud!" bij infofiche 1

■ Hoe gaan we te werk?

Neem er de tabel bij en los de volgende vragen op.

1. Hoeveel calcium hebben we elke dag nodig om niet als een pudding in elkaar te zakken? Naargelang de leeftijd hebben we wat meer of minder calcium nodig. Verbind de verschillende leeftijden met de overeenkomstige aanbevolen hoeveelheid calcium. Kleur de groep waartoe jij behoort groen.



Peuters (1,5 - 3 jaar)	•	• 1200 mg calcium
Kleuters (3 - 6 jaar)	•	• 900 mg calcium
Kinderen (7-10 jaar)	•	• 800 mg calcium
Jongeren (11 - 14 jaar)	•	• 800 mg calcium
Jongeren (15 - 18 jaar)	•	• 1200 mg calcium
Volwassenen (19 - 60 jaar)	•	• 1000 mg calcium
60-plussers	•	• 800 mg calcium



2. Eén glas melk bevat ongeveer 175 mg calcium.

Als je geen kaas eet, hoeveel glazen melk moet je dan drinken per dag om aan de aanbevolen hoeveel calcium te komen?

3. Hoeveel glazen melk moet je papa drinken en hoeveel sneetjes kaas moet hij eten om elke dag genoeg calcium binnen te krijgen?

4. Rita is 65 jaar en haar zoon Luc wordt volgende maand 42. Luc heeft een dochter Sofie.

Zij is 16 jaar. Hoeveel calcium hebben ze elk nodig?

Rita: _____

Luc: _____

Sofie: _____

Wat stel je hier vast?



Hoe verklaar je dat?

5. Hoe noemt men de ziekte die vaak bij oudere vrouwen voorkomt en waarbij de botten broos worden ten gevolge van botontkalking?

6. Je hoeft niet alleen melk te drinken om voldoende calcium binnen te krijgen. Je kan een glas melk ook vervangen door een ander melkproduct dat ongeveer evenveel calcium aanbrengt. Geef er minstens 4.

Neem jij elke dag voldoende melk en melkproducten? _____



Correctiesleutel bij het werkblad

1. Peuters (1,5 - 3 jaar)	1200 mg calcium
Kleuters (3 - 6 jaar)	900 mg calcium
Kinderen (7-10 jaar)	800 mg calcium
Jongeren (11 - 14 jaar)	800 mg calcium
Jongeren (15 - 18 jaar)	1200 mg calcium
Volwassenen (19 - 60 jaar)	1000 mg calcium
60-plussers	800 mg calcium

2. 4,5 glazen melk levert 800 mg calcium

3. 3 glazen en 1 tot 2 sneetjes kaas

4. Rita: 1200 mg
Luc: 900 mg
Sofie: 1200 mg

Wat stel je hier vast?

60-plussers hebben evenveel calcium nodig als jongeren die zich in de leeftijdsfase bevinden waarop de botvorming en de mineraalafzetting maximaal plaatsgrijpen.

60-plussers hebben meer calcium nodig dan volwassenen jonger dan 60 jaar.

Hoe verklaar je dat?

Het skelet leeft, dat betekent dat er voortdurend oud botweefsel wordt afgebroken en nieuw botweefsel aangemaakt. Bij opgroeiende kinderen wordt vooral botweefsel aangemaakt en minder afgebroken. Genoeg calcium tijdens de adolescentie is belangrijk om voldoende botreserve te kunnen aanmaken. Bij volwassenen en vooral bij ouderen neemt de botafbraak de overhand. Om dat verlies te beperken blijft het ook op oudere leeftijd heel belangrijk om genoeg bouwstoffen, waaronder calcium, binnen te krijgen. Zoniet kunnen de botten uiteindelijk zodanig broos worden dat ze gemakkelijk kunnen breken. Met het ouder worden verslijt het lichaam ook een beetje en gaat alles wat minder vlot. Zo wordt er bijvoorbeeld ook minder goed calcium opgenomen uit de darm. Er gaat wat meer verloren met de stoelgang. Om uiteindelijk evenveel calcium binnen te krijgen voor het botonderhoud moeten ouderen wat meer calcium innemen dan jongere volwassenen.



Correctiesleutel bij het werkblad

5. Osteoporose

6. Mogelijke antwoorden:

- 1 glas karnemelk (natuur of met fruit)
- 1 glas chocolademelk
- 1 potje yoghurt (natuur of met fruit of een andere smaak)
- 1 glas drinkyoghurt
- 1 schaalje pudding
- 1 schaalje plattekaas (natuur of met fruit)