



### Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen weten wat zuivelproducten zijn.
- ⊙ De leerlingen kunnen peilen naar de kennis over melk en melkproducten en het melkverbruik.

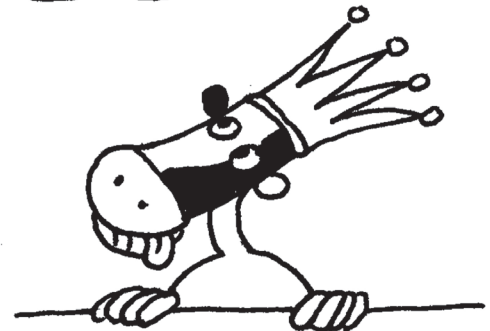
Melk is gezond. Het behoort in de actieve voedingsdriehoek tot de essentiële voedselgroep van melk en melkproducten. Lagere schoolkinderen moeten elke dag zo'n 3 glazen melk per dag nemen en 1 tot 2 sneetjes kaas. En volwassenen? Ook zij moeten elke dag voldoende melk blijven drinken. Want melk is een belangrijke bron van eiwitten, vitaminen en mineralen, waaronder vooral calcium dat zorgt voor gezonde en sterke botten. Wie melk links laat liggen kan dit tekort maar moeilijk goedmaken via andere voedingsmiddelen.

Wat als ik geen melk lust? Geen probleem, je mag een glas melk vervangen door een melkproduct zoals een potje yoghurt of een glas drinkyoghurt (tegenwoordig verkrijgbaar in allerlei vormen en smaken), een glas karnemelk (met of zonder fruit), een glas chocolademelk of een andere melkdrankje, een schaalte pudding of platte kaas. Keuze genoeg dus. Kies echter niet altijd voor de gesuikerde soorten. Zij bevatten naast de essentiële voedingsstoffen dikwijls ook behoorlijk wat suiker. En dat is niet gezond voor de tanden.



Mag je 3 glazen melk of melkproduct vervangen door 3 sneetjes kaas?

Liever niet, want kaas bevat doorgaans meer vet en te veel vet eten is evenmin





gezond. De actieve voedingsdriehoek raadt dus niet voor niets aan om 3 tot 4 glazen melk of melkproducten en 1 tot 2 sneetjes kaas per dag te nemen. Deze aanbeveling illustreert perfect de basisprincipes van evenwicht en variatie.

We kunnen melk ook op oneindig veel lekkere manieren verwerken in maaltijden of combineren met andere voedingsmiddelen (bv. een melksaus, een smoothie, melk in puree). De hoeveelheid melk die in bereidingen wordt gebruikt, telt ook mee om de aanbeveling te halen.

### ■ **Materiaal**

- **Per leerling of per groepje een exemplaar van het blad met het melkonderzoek**  
(zie kopieerblad bij infofiche 1)
- **Schrijfgerief**

### ■ **Hoe gaan we te werk?**

We organiseren een melkonderzoek. Dit onderzoek kan bij verschillende groepjes in de klas plaatsvinden maar ook daarbuiten, bijvoorbeeld bij de leerkrachten van de school, bij familieleden of bij andere mensen uit de omgeving. Wat weten ze over melk en houden ze zich aan de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek?

Neem het blad met het melkonderzoek en ga ermee aan de slag. Schrijf zoveel mogelijk op zodat je de resultaten na het onderzoek kan analyseren.

### ■ **Klasbespreking**

Bespreek in de klas de resultaten van het melkonderzoek.

- Kennen de meeste mensen het belang van melk en zuivelproducten? Wat zijn de meest gemaakte fouten?
- Kennen de mensen de aanbeveling voor melk en zuivelproducten? Houden ze er zich aan? Wat is de meest voorkomende reden dat mensen zich niet aan de aanbeveling houden?
- Welke producten worden het meest gekocht?



- Wat heb je uit dit melkonderzoek geleerd?
- Wat kan je doen om misvattingen over melk en melkproducten weg te werken en ervoor te zorgen dat iedereen voldoende melk en melkproducten neemt?



## Kopieerblad bij infofiche 1

### ■ Melkonderzoek

#### Opdracht 1

Stel de volgende vragen aan je proefpersonen.

Noteer wie het juiste antwoord weet en wie niet.

Vergeet de fout-antwoorders niet het juiste antwoord te vertellen.

#### Vraag 1

Waarom is melk gezond?

Naam proefpersoon	Juist geantwoord	Fout geantwoord

#### Vraag 2

Bevatten magere en halfvolle melk evenveel calcium als volle melk?

Naam proefpersoon	Juist geantwoord	Fout geantwoord

#### Vraag 3

Hoeveel melk of melkproducten hebben we elke dag nodig volgens de voedingsdeskundigen? Neem jij voldoende melk en melkproducten? Zo niet, waarom niet?

Naam proefpersoon	Juist geantwoord	Fout geantwoord



## Kopieerblad bij infofiche 1

### Vraag 4

Kunnen calciumverrijkte voedingsmiddelen of calciumpillen melk en melkproducten vervangen?

Naam proefpersoon	Juist geantwoord	Fout geantwoord

### Vraag 5

Is goedkope melk die je in de winkel koopt even veilig als duurdere melk?

Naam proefpersoon	Juist geantwoord	Fout geantwoord

### Vraag 6

Wat is biologische melk en wat zijn hoevermelkproducten ?

Naam proefpersoon	Juist geantwoord	Fout geantwoord



## Kopieerblad bij infofiche 1

### Opdracht 2

Vraag je proefpersonen wat zij denken over de verschillende stellingen die in de onderstaande tabel voorkomen.

Elke keer als hij of zij "ja" antwoordt, zet je een kruisje in het overeenkomstige vakje. Is het antwoord "neen", zet dan een 0.

Naam proefpersoon			
Dit zuivelproduct...	koop ik voor mezelf.	koop ik voor mijn huisgenoten.	verwerk ik in de keuken tot een ander lekker gerecht.
magere melk			
halfvolle melk			
volle melk			
karnemelk			
chocolademelk			
drinkyoghurt			
yoghurt			
pudding			
kaas			
platte kaas			
smeerkaas			



**Kopieerblad bij infofiche 1**

**Opdracht 3**

Vraag je proefpersonen naar hun favoriete melkrecept. Lijkt het je wat, noteer hieronder dan kort hoe je het klaarmaakt. Wie weet levert het inspiratie voor een lekker en gezond kookboekje met melk als centrale gast.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Correctiesleutel bij infofiche 1

### ■ Melkonderzoek

#### Opdracht 1

##### Vraag 1

##### Waarom is melk gezond?

Melk en melkproducten zijn van nature rijk aan noodzakelijke voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen en mineralen, waaronder vooral calcium. Calcium is een van de belangrijkste bouw- en onderhoudsmaterialen voor gezonde en sterke botten. Melk en zuivelproducten zijn onze belangrijkste bron van calcium. Wie te weinig calcium inneemt via de voeding riskeert broze botten en kan op oudere leeftijd last krijgen van osteoporose of botontkalking. Wie osteoporose heeft, kan gemakkelijk iets breken, zoals een pols of een heup. Hij of zij lijkt ook te krimpen doordat de wervels inzakken.

##### Vraag 2

##### Bevatten magere en halfvolle melk evenveel calcium als volle melk?

Ja. Halfvolle en magere melk bevatten wel minder vet en minder vetoplosbare vitaminen A en D dan volle melk.

##### Vraag 3

##### Hoeveel melk of melkproducten hebben we elke dag nodig volgens de voedingsdeskundigen? Neem jij voldoende melk en melkproducten? Zo niet, waarom niet?

De algemene aanbeveling is 3 tot 4 glazen

melk of melkproducten of ongeveer een halve liter per dag en 1 tot 2 sneetjes kaas (20 tot 40 g). Magere en halfvolle melk en melkproducten krijgen de voorkeur.

##### Vraag 4

##### Kunnen calciumverrijkte voedingsmiddelen of calciumpillen melk en melkproducten vervangen?

Calciumverrijkte voedingsmiddelen of calciumpillen kunnen een aanvulling zijn om de aanbevolen hoeveelheid calcium te halen, maar zij kunnen melk niet zonder meer vervangen (uitgezonderd calciumverrijkte sojadrinks). Melk levert immers nog veel meer dan alleen maar calcium. Melk is van nature ook een belangrijke bron van eiwitten, vitaminen B2 en B12. En deze essentiële voedingsstoffen vind je niet in bijvoorbeeld calciumverrijkt fruitsap of calciumpillen. Melk en melkproducten vormen niet zomaar een essentiële voedselgroep binnen de actieve voedingsdriehoek. Daar zijn hele goede redenen voor.

##### Vraag 5

##### Is goedkope melk die je in de winkel koopt even veilig als duurdere melk?

Ja, alle melk die je in de winkel koopt, moet voldoen aan strikte kwaliteitsnormen. De overheid kijkt hierop streng toe.





**Correctiesleutel bij infofiche 1****Vraag 6****Wat is biologische melk en wat zijn hoevemelkproducten ?**

Biologische melk wordt geproduceerd op een biologisch melkveebedrijf. De bioboer moet zich houden aan specifieke regels die vastliggen in het biolastenboek.

Hoevemelkproducten worden bereid op een melkveebedrijf met melk die alleen van het bedrijf afkomstig is.