

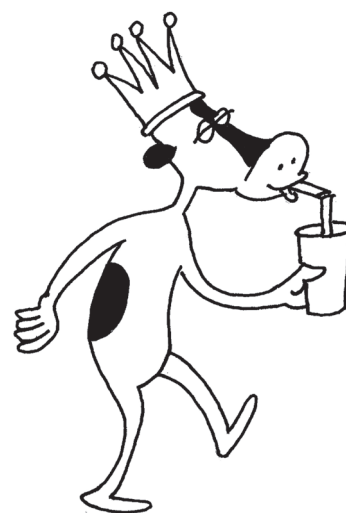


Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat melk verschillende voedingsstoffen bevat die noodzakelijk zijn voor een goede gezondheid.
- ⊙ De leerlingen kunnen voorbeelden geven van zuivelproducten.
- ⊙ De leerlingen begrijpen waarom melk en melkproducten deel uitmaken van een gezonde voeding.

Al heel vroeg heb je kennisgemaakt met melk. Waarschijnlijk kan je je dit niet meer herinneren maar het was je eerste voeding. Hoewel het geen gewone koemelk was maar moedermelk of speciale flesjesmelk, zegt dit toch iets over hoe belangrijk melk wel is. Melk zit namelijk boordevol essentiële voedingsstoffen die je, zeker als je nog volop in de groei bent, hard nodig hebt. Melk is een belangrijke bron van eiwitten, mineralen en vitaminen. Elke dag voldoende melk drinken, zoals aanbevolen in de actieve voedingsdriehoek, is belangrijk om gezond te blijven maar ook om heel je verdere leven sterk op je benen te staan dankzij een stel sterke botten.

Weet je wat ook nog zo goed is aan melk? Er kunnen veel andere lekkere producten van worden gemaakt zoals yoghurt, kaas en pudding. Binnen het aanbod van melk en melkproducten is er zoveel keuze dat je bijna niet meer zou weten wat te kiezen.



**■ Materiaal**

- Per leerling een exemplaar van de leestekst **“We hebben een schat ontdekt! Het is melk”** (zie kopieerblad bij infofiche 1)
- Per leerling een exemplaar van het werkblad (opdrachten 1, 2 en 3)

■ Hoe gaan we te werk?

Lees aandachtig de tekst “We hebben een schat ontdekt! Het is melk”.

Neem het werkblad en voer de opdrachten 1, 2 en 3 uit.

Heb je alle opdrachten correct uitgevoerd? Het resultaat van de opdrachten wordt verder besproken en geëvalueerd tijdens de klasbespreking.

■ Klasbespreking

Probeer in je eigen woorden te vertellen waarom melk zo belangrijk is. Gebruik zoveel mogelijk argumenten.



Kopieerblad bij infofiche 1

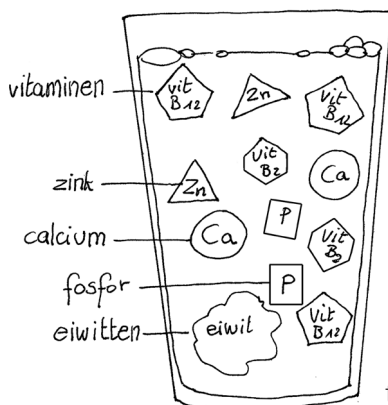
■ Leestekst

WE HEBBEN EEN SCHAT ONTDEKT! HET IS MELK

We slaan de “Dikke van Dale”, het woordenboek van de Nederlandse taal, open, zoeken melk op en vinden als uitleg: *“de hoofdzakelijk uit water, eiwit, vet en melksuiker bestaande witte vloeistof die door de zoogklieren van vrouwelijke zoogdieren wordt afgescheiden, en die tot het eerste voedsel van hun jongen dient”.*

Melk

Melk is niet zomaar een witte vloeistof. Melk zit boordevol essentiële voedingsstoffen. We zien ze niet, maar ze zijn er wel. Het zou trouwens maar gek zijn om in ons glas melk allerlei dingen te zien rondzwemmen zoals eiwitten, vitaminen en mineralen. In melk zit ook vet, maar dat kan nogal variëren naargelang de soort melk die we kopen: volle, halfvolle of magere. Magere melk bevat weinig of geen



vet meer. En hoe zit dat met die melksuiker? Een ander woord voor melksuiker is lactose. Het zit van nature in melk zoals er ook van nature vruchtensuiker zit in fruit. Het is geen toegevoegd suiker.

Elke voedingsstof heeft zijn eigen taak

- Eiwitten zorgen voor de opbouw en het onderhoud van weefsels zoals spieren, botten en organen.
- Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van gezonde botten en tanden.
- Fosfor zorgt samen met calcium voor een sterk skelet.
- Zink is belangrijk om goed te groeien, het versterkt onze weerstand (zodat we niet snel verkouden of ziek worden) en maakt dat we verschillende smaken kunnen proeven.
- Vitamine B2 helpt onze huid gezond te houden en ons haar mooi glanzend.
- Vitamine B6 en B12 zijn nodig voor een goede werking van ons zenuwstelsel. Het zenuwstelsel speelt een rol bij alles wat we doen (het stuurt bijvoorbeeld onze spieren aan), denken en voelen.
- Vitamine A is onder meer nodig om goed te kunnen zien en het speelt een belangrijke rol in onze groei.
- Vitamine D helpt te zorgen voor sterke botten en gezonde tanden. Zonder vitamine D kan calcium niet worden opgenomen uit ons voedsel.