



NATUURLIJK ZUIVEL!

GROEP
7/8

VERRIJKINGSOPDRACHTEN

ZUIVELKRANT /
DIGITALE OPDRACHTEN

ZUIVELSMAAKTEST (OOK VOOR THUIS)

Organiseer een zuivelsmaaktest.

Doe de zuivelproducten in een schaalpje of glas/beker. Zorg dat de testpersoon dit niet ziet. De testpersoon krijgt de theedoek als blinddoek om en neemt steeds een hapje of slokje van het zuivelproduct.

Welk zuivelproduct heeft de testpersoon geproefd? Hoeveel zijn goed? Maak eventueel zelf een formulier voor een smaaktest.

Bespreek met de leerlingen wat gezond en ongezond is.

U legt uit dat aan sommige zuivelproducten suiker of zout wordt toegevoegd en aan andere niet.

En dat sommige producten te veel verzadigde vetten bevatten. Magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt en 30+ kaas zijn een gezonde keuze en staan in de Schijf van Vijf.

Nodig:

- Theedoek
- Lepels
- Schaalpjes
- Glazen of bekere
- Allerlei zuivelproducten zoals melk, karnemelk, vruchtenyoghurt, (geraspte) kaas
- Pen en papier

MAAK EEN MANGOTOETJE (OOK VOOR THUIS)

Maak een lekker en gezond zuiveltoetje!



YOGHURT MET FRUIT EN MUESLI

2 personen
15 minuten

Ingrediënten

- 5 eetlepels muesli zonder suiker
- halve mango
- 1 eetlepel geprakte frambozen
- 300 ml halfvolle yoghurt

Heeft iemand last van lactose-intolerantie?
Gebruik dan plantaardige yoghurt.

Bereiding

1. Bak de muesli in een droge koekenpan krokant, maar niet bruin.
2. Schil de mango, snijd het vruchtvlees in blokjes en snij de blokjes van de pit af.
3. Prak de frambozen met een vork.
4. Roer de geprakte frambozen en de helft van de mango door de yoghurt. Verdeel dit over 2 mooie glazen of bakjes en verdeel de rest van de mango erover.
5. Strooi de muesli erover.



Tips voor thuis:

- Haal de ingrediënten eerst in huis. Maak daarvoor een boodschappenlijst.
- Kijk in de supermarkt bij verschillende zuivelproducten of je kan vinden waar ze vandaan komen!

HANGOP MAKEN (OOK VOOR THUIS)

Maak samen ouderwetse hangop met een zeef en een theedoek.
Gebruik yoghurt en voeg naar keuze vers fruit toe.
Op internet zijn veel verschillende recepten te vinden.



ENERGIZER 'IN DE WEI'

Vaak staan de koeien rustig in de wei te grazen,
maar als de boer(in) niet kijkt...

Alle leerlingen gaan staan als een grazende koe (ze staan stil en kauwen alleen).
Eén leerling is de boer(in) en houdt alle koeien goed in de gaten. Maar let op!
Als de boer(in) even niet oplet, komen de koeien in beweging en doen ze iets
anders dan grazen. Wordt een van de koeien betrapt door de boer(in) terwijl
de leerling beweegt? Dan is de koe af en gaat de leerling zitten op een stoel.
Welk koe houdt het het langst vol?



COLLAGE MAKEN

De leerlingen maken in groepjes een collage, poster of infographic over zuivel en
de informatie uit de Zuivelkrant en de digitale opdrachten. Op een A3-vel tekenen,
schrijven en plakken ze allerlei informatie.

U kunt de leerlingen de opdracht geven om specifieke onderwerpen aan bod te laten
komen of u laat de leerlingen hierin vrij.

ZUIVEL IN ANDERE LANDEN

Ook in andere landen eten en drinken ze veel zuivelproducten. Vaak zijn de zuivelproducten daar anders.
In Frankrijk eten ze bijvoorbeeld brie of camembert, in Italië houden ze van mozzarella, in Marokko eten
ze Jben, in Turkije beyaz peynir (witte kaas) en in Griekenland eten ze feta en halloumi.

Bespreek met de leerlingen welke zuivelproducten ze uit andere landen kennen.
Laat ze op internet nog meer zuivelproducten uit andere landen zoeken.
Plak samen plaatjes van zuivelproducten op een kaart van Europa
of de wereld.



ACTIEPLAN WIJ GOOIEN NIKS ZOMAAR WEG!

Laat de leerlingen 1 week bijhouden wat ongebruikt de prullenbak ingaat. Daarna bedenken de leerlingen met elkaar hoe ze minder kunnen weggooien en maken ze een actieplan.

Hier is ook een link te maken met verspilling op de boerderij. Hoe zorgt de boer(in) dat zo min mogelijk wordt verspild (voedsel, water, elektriciteit, koeien als afvalverwerkers)? Kijk ook op de klikplaat.



ONDERZOEK EN ONTWERPOPDRACHT

Verzamel een aantal verschillende zuivelpakken of vraag de kinderen om schone, lege verpakkingen mee te nemen naar de klas. Laat een pak zuivel zien en bespreek de informatie op het pak.

In de Zuivelkrant zien de leerlingen wat zoal op een verpakking staat. Laat ze onderzoeken wat de verschillen zijn bij zuivelverpakkingen en daarna hun eigen zuivelpak ontwerpen. Dit kunnen de leerlingen vervolgens aan elkaar presenteren.



Onderwerpen die aan bod kunnen komen:

- Naam van het product
- Logo van het bedrijf dat de zuivel heeft gemaakt
- Voedingswaarden en allergenen
- Houdbaarheidsdatum en bewaaradvies
- Inhoudsmaat
- Keurmerken
- Reclameteksten en gekozen afbeeldingen (bijvoorbeeld de koeien of de boer(in) waar de melk vandaan komt).