



NATUURLIJK ZUIVEL!

GROEP
7/8

ZUIVELKRANT



HOI! IK BEN BOER RUBEN.
IK HEB EEN MELKVEEHOUDERIJ IN OVERIJSEL.
VAN DE MELK VAN MIJN KOEIEN WORDT
ZUIVEL GEMAAKT.

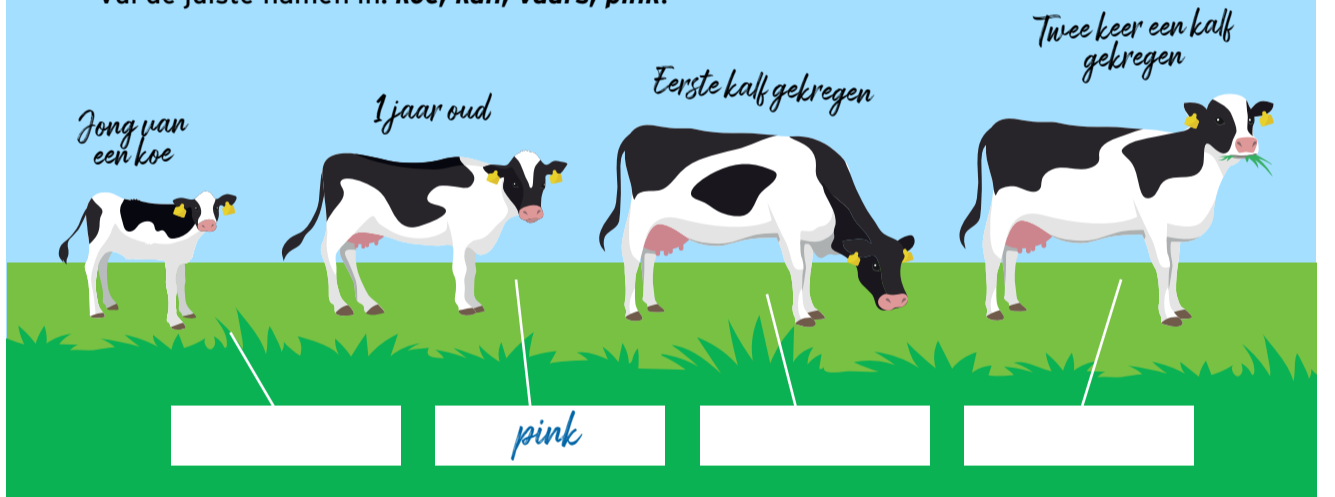
BOER ZIJN VIND IK
HET MOOISTE BEROEP DAT ER IS.
IK BEN DE HELE DAG BEZIG MET DIEREN.
GENIET VAN DE NATUUR OP
EN ROND MIJN BOERDERIJ EN
IK VERVEEL ME NOOIT!

JE VINDT IN DEZE KRANT
OPDRACHTEN, PUZZELS EN WEETJES
OVER DE BOERDERIJ EN ZUIVEL.
VEEL PLEZIER!

MOEHH

DE GROEI VAN DE KOE

Een koe van een jaar oud is een pink. Weet jij hoe je deze koeien noemt?
Vul de juiste namen in: *koe, kalf, vaars, pink*.



ZUIVEL

Wat zijn zuivelproducten?
Zet een rondje om het product.



COW'S COOL!

Maak nu een rap, liedje of gedicht over de koe!
Gebruik daarin de woorden *koe, uier, melk, gras, herkauwen*.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wist je dat...

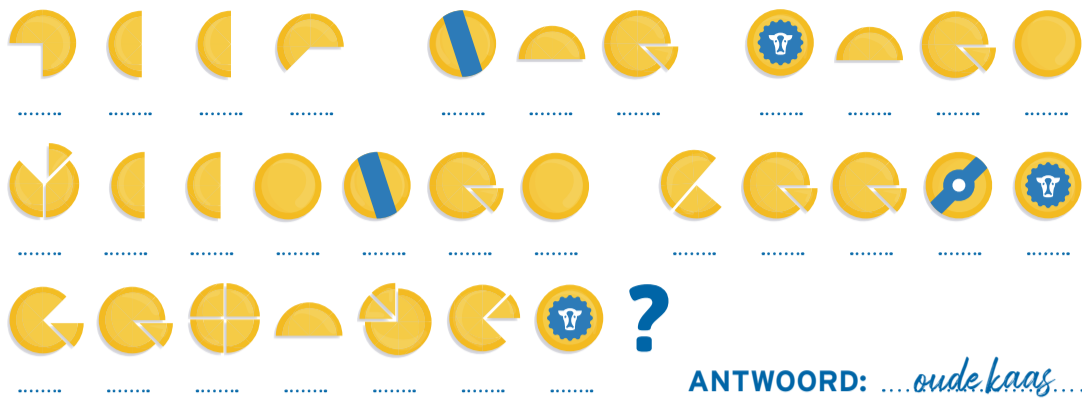
... ELKE KOE EEN PASPOORT HEEFT?
DAARIN STAAT DE NAAM, GEBOORTEDATUM
EN HET NUMMER VAN DE KOE.
HET NUMMER STAAT OOK OP HET GELE OORMERK.
ZO WETEN WE OP WELKE BOERDERIJ DE KOE WOONT
EN DUS WAAR DE MELK
VANDAAN KOMT.



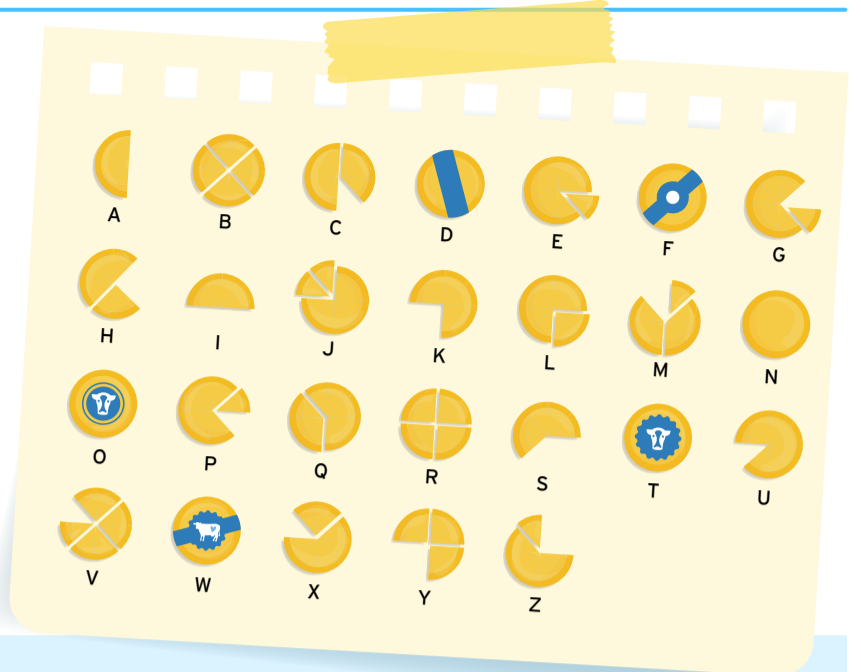
WIL JE MEER WETEN OVER ZUIVEL? Kijk dan op zuivelonline.nl

GEHEIMSCHRIFT

In Nederland zijn we dol op kaas! We eten zo'n 25 kilo kaas per persoon per jaar. Welke vraag staat in het kaasalfabet? Hoe noem je ...



ANTWOORD: ...oude kaas...



GEZOND MET DE SCHIJF VAN VIJF

De Schijf van Vijf helpt om gezond te eten. Eet je elke dag voldoende uit elk vak, dan krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen. Dat heet gevarieerd eten.

Een aantal zuivelproducten staat ook in de Schijf van Vijf. Magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt en 30+ kaas zijn een gezonde keuze.

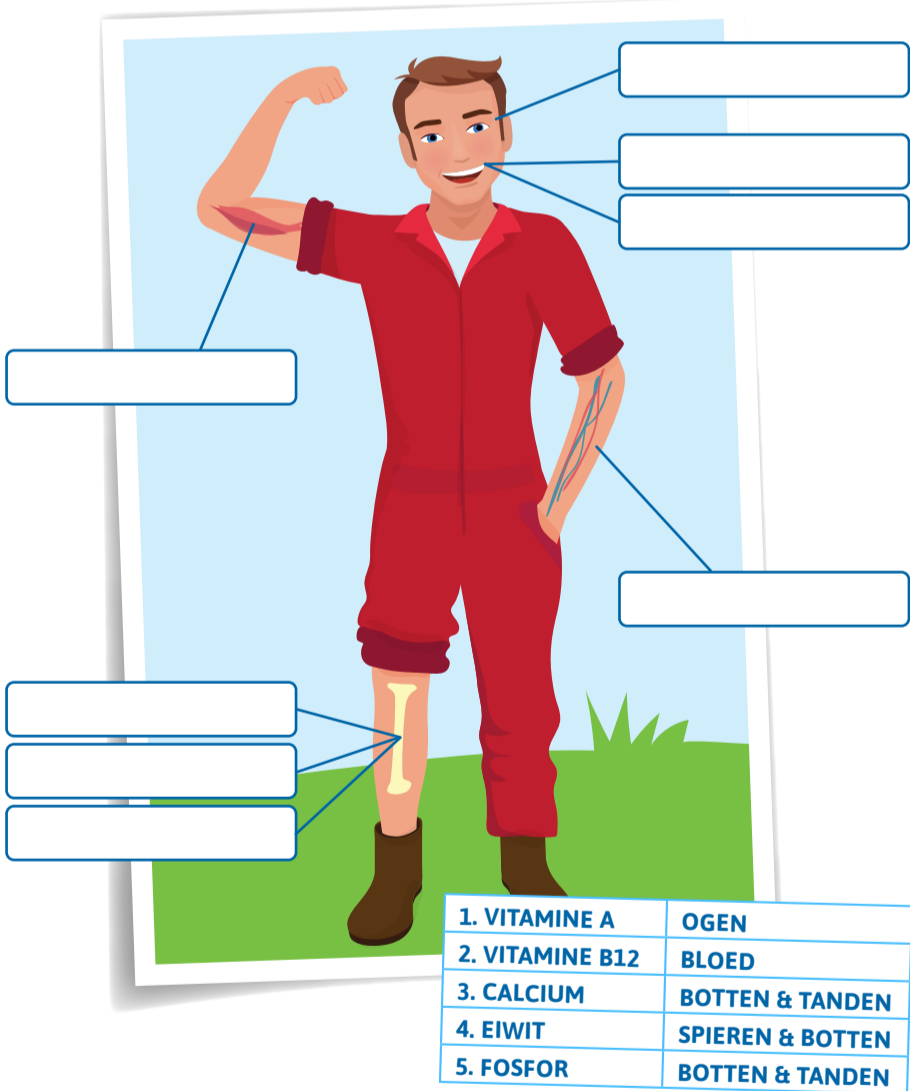
Je hebt per dag nodig:

- 3 porties* (karne)melk of yoghurt
- 2 plakken 30+ kaas (20 gram)

* 1 glas melk = 150 ml

VOEDINGSSTOFFEN IN ZUIVEL

Zuivel zit vol voedingsstoffen die je nodig hebt om te groeien. Het is goed voor je tanden, botten, spieren en zenuwen. In de tabel zie je welke belangrijke voedingsstoffen in zuivel zitten. En voor welke lichaamsdelen ze belangrijk zijn. Zet de naam van de voedingsstof op de juiste plek bij het lichaam.



Heb je last van lactose-intolerantie?

Zorg dan dat je de voedingsstoffen uit zuivel op een andere manier binnenkrijgt. In de winkel vind je veel lactosevrije zuivelproducten. Of neem sojadrink verrijkt met vitamines, calcium en eiwit. In zure producten zoals yoghurt zit minder lactose. En in harde kaas zit nauwelijks tot geen lactose.

ETIKETTEN

Wat vertelt het etiket over het zuivelproduct? Waar vind je welke informatie? Trek een lijn naar het juiste bolletje op de verpakking.

Voedingswaarden: welke stoffen krijgt je lichaam binnen als je het product eet of drinkt en hoeveel?

Product: wat is dit voor voedingsproduct?

Allergenen: welke stoffen zitten erin waar mensen gevoelig voor kunnen zijn? Denk aan lactose.



Houdbaarheidsdatum: tot en met welke datum is het product tenminste houdbaar (THT)?

Keurmerken: waarop is het product gekeurd?

Bewaaraadvies: hoe kan je het product bewaren?

Help jij mee voedselverspilling tegen te gaan? Kijk op de volgende pagina voor de rekenopdracht!

MIJN ZUIVEL TOP 3

Welke zuivelproducten eet en drink jij het meeste? Vergelijk jouw top 3 met die van een klasgenoot en bespreek de overeenkomsten en verschillen.

1. _____
2. _____
3. _____



Wist je dat...

...TGT EN THT IETS ANDERS BETEKENEN?
TGT STAAT VOOR TE GEBRUIKEN TOT. DIT STAAT
OP ZEER BEDERFELIJKE PRODUCTEN, ZOALS VLEES.
NA DEZE DATUM MOET JE HET PRODUCT
WEGGOOIEN.



THT STAAT VOOR TENMINSTE HOUDBAAR TOT.
DIT STAAT OP PRODUCTEN DIE NIET SNEL BEDERVEN,
ZOALS MELK EN YOGHURT. NA DIE DATUM KAN
DE KWALITEIT IETS MINDER ZIJN, MAAR VAAK
KAN JE HET NOG PRIMA ETEN OF DRINKEN.
KIJK, RUIK, PROEF EN BEORDEEL ZELF.

TEN MINSTE HOUDBAAR TOT

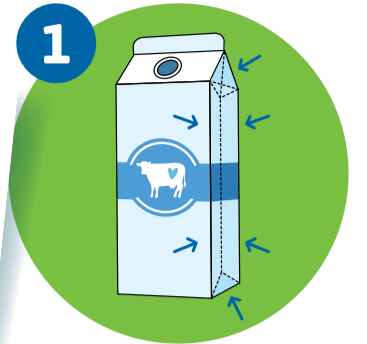
Stel, jij opent elke maand 2 keer een literpak melk waarvan de THT-datum net voorbij is. Je kijkt, ruikt en proeft. Je ziet geen klontjes en het ruikt en smaakt niet zuur. Je kan het dus nog prima opdrinken en dat doe je. Daarnaast vouw jij elke maand 1 yoghurtpak en knijp je dat goed uit. Zo goed, dat er nog 125 ml yoghurt uitkomt.

Hoeveel liter melk bespaar je per jaar door de kijk, ruik en proef-methode toe te passen?
_____ liter.

Hoeveel liter yoghurt bespaar je per jaar door de vouw-methode toe te voegen?
_____ liter.

Hoeveel liter zuivel bespaar je daarmee per jaar in totaal?
_____ liter.

In een pak zuivel zit meestal 1 liter.
Dat zijn dus _____ (aantal) pakken!



Door een verpakking te vouwen verspil je zo min mogelijk. Zo doe je dat!

DUURZAAM BOEREN

Boer Kristian en boerin Marleen hebben een melkveehouderij in Overijssel. Zij wekken met zonnepanelen hun eigen stroom op. Dat is heel duurzaam. Wat doen boer Kristian en boerin Marleen nog meer om goed te zorgen voor hun koeien en de natuur?

Vul de lege velden in en maak de tekst compleet.
Kies uit: **koeienborstel, stappenteller, insecten, voedselverspilling, biodiversiteit, kruiden, milieu, zonnepanelen, weidemelk, weidevogels**

KOEIEN ETEN VOORAL GRAS EN OOK MAIS DAT OP DE BOERDERIJ GROEIT. VOOR HET GROEIEN VAN GRAS EN MAIS GEBRUIKT DE BOER MEST VAN ZIJN KOEIEN. BOEREN SLUITEN ZO DE KRINGLOOP OP HET BEDRIJF, EN DAT IS BETER VOOR HET

TERWIJL JIJ JE BEST DOET OM GEEN ZUIVEL TE VERSPILLEN, VOORKOMEN WIJ BOEREN OOK DOOR KOEIEN AARDAPPELSCHILLEN VAN DE PATATBOER TE VOEREN OF RESTEN VAN SUIKERBIETEN.

MAAR WE DOEN NOG VEEL MEER OM GOED TE ZORGEN VOOR ONZE KOEIEN EN DE NATUUR. WIJ HALEN ONZE ENERGIE BIJVOORBEELD VAN OP HET DAK. DAAR KUNNEN VEEL MACHINES VAN DRAAIEN.

OOK ZAAIEN WE STEEDS VAKER EN BLOEMEN IN HET GRASLAND. ZO KOMEN ER MEER PLANTENSOORTEN EN MEER DIT NOEMEN WE

IN HET BROEDSEIZOEN LATEN WE HET GRAS LANGER STAAN VOOR DE ZO ZIJN DE EIEREN EN DE JONGE VOGELS BESCHERMD.



WE VINDEN HET BELANGRIJK DAT ONZE KOEIEN ZICH GOED VOELEN EN GEZOND ZIJN. HOE HET MET ZE GAAT WETEN WE PRECIES. DAT ZIEN WE MET HET BLOTE OOG EN OOK GEBRUIKEN WE SLIMME TECHNIEKEN. ZOALS EEN SENSOR IN DE HALSBAND OF EEN OM DE POOT.

DE KOEIEN GAAN ZOVEEL MOGELIJK NAAR BUITEN, TENMINSTE 120 DAGEN PER JAAR. MELK VAN DEZE KOEIEN NOEM JE

EEN MASSAGE KRIJGEN ZE VAN DE DIE MAAKT HET VOOR KOEIEN GEMAKKELIJKER OM ZICHZELF TE VERZORGEN. KOEIEN VINDEN HET ERG FIJN OM HUN VACHT TE LATEN BORSTELLEN!



Wil je ook eens met je klas naar een boerderij? Kijk op www.boerderijeducatienederland.nl en vind een boerderij bij jou in de buurt.



KRACHTVOERBOX

Op de boerderij vind je veel technische snuffjes. Sommige boeren gebruiken de krachtvoerbox. Wil een koe eten, dan gaat ze in de box staan. De robot scant de halsband van de koe en giet precies de juiste hoeveelheid en samenstelling voer in de bak. Zo krijgt elke koe precies wat ze nodig heeft.



Wat is een voordeel van de krachtvoerbox:

... voor de koe?

.....

.....

... voor de boer?

.....

.....



JOUW ROBOT

Wat voor robot zou jij willen maken voor op de boerderij? Maak een tekening van jouw robot.



Leg uit wat jouw robot voor de koe of boer doet.

.....

.....

.....



DoEN!

SPREEKBEURT

Wil je een spreekbeurt houden over zuivel? Kijk hier voor informatie, tips, afbeeldingen, filmpjes en een PowerPointsjabloon!

zuivelonline.nl/spreekbeurten-werkstukken

- DOE DE -

ZUIVEL QUIZ

TEST DE ZUIVELKENNIS
BIJ JOU THUIS
EN MAAK NATUURLIJK EERST ZELF DE QUIZ.

Hoeveel kilo kaas eet een Nederlander per jaar ongeveer?

- A. 10
- B. 14
- C. 25



Welke van onderstaande zuivelproducten staat in de Schijf van Vijf?

- A. Feta
- B. Roomboter
- C. Halfvolle melk

Hoe noem je een koe van 1 jaar oud?

- A. Kalf
- B. Pink
- C. Vaars

Waarom zie je hoelang zuivelproducten tenminste houdbaar zijn?

- A. Aan de TGT-datum
- B. Aan de THT-datum
- C. Aan de productiedatum

Hoe noem je melk van koeien die tenminste 120 dagen per jaar buiten zijn?

- A. Weidemelk
- B. Scharrelmelk
- C. Biologische melk

Antwoorden: c,c,b,b,a

COLOFON



Deze Zuivelkrant is een uitgave van ZuivelNL en de Nederlandse Zuivel Organisatie.

Concept en realisatie:

Podium, Bureau voor Educatieve Communicatie bv

Vormgeving:

Lidewij Spitshuis Ontwerpstudio

Met dank aan:

Ruben Klein Teeselink, Kristian Roeleveld en Marleen Haarhuis

De Zuivelkrant is gemaakt van papier dat CO₂-neutraal is geproduceerd.

© 2024



MEER WETEN OVER ZUIVEL?
Ga naar www.zuivelonline.nl voor filmpjes, info en leuke weetjes!