

Voorbeeld Leskaart **Zuivel SBO**

Introductie	<ul style="list-style-type: none">• Zuivel is een andere naam voor melk en melkproducten. Zuivel is in Nederland een onderdeel van een gezond voedingspatroon en staat daarom in de Schijf van Vijf.• Magere en halfvolle melk en melkproducten (zuivel) zoals 30+ kaas, magere en halfvolle yoghurt en karnemelk passen in Nederland in een gezond voedingspatroon. Volle melkproducten bevatten meer verzadigde vetten en kunnen daarom beter niet gekozen worden.• Melk en melkproducten leveren veel goede voedingsstoffen. Ze bevatten eiwit en zijn een bron van de vitamines B2, B12 en calcium.• Er zijn ook plantaardige en verrijkte zuivelalternatieven. Een goede zuivelvervanger is verrijkt met calcium en vitamine B.• Plantaardige zuivelalternatieven zijn minder belastend voor het milieu.
Lessen en leerdoelen	<p>Het onderwerp zuivel bestaat uit drie lessen.</p> <p>Leerlingen weten na les 1:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wat zuivel is;• Welke zuivelproducten er zijn;• Welke soorten zuivel gezond en ongezond zijn;• Waar zuivel vandaan komt;• Waarom het belangrijk is om zuivel te eten;• Hoeveel zuivel ze dagelijks nodig hebben om gezond te blijven;• Kunnen een gezond ontbijt/toetje maken met zuivel. <p>Leerlingen weten na les 2:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hoe ze dagelijks voldoende zuivel binnen kunnen krijgen;• Welke soorten zuivel gezond en ongezond zijn;• Waarom het belangrijk is om zuivel te eten;• Hoe zuivel bewaard dient te worden;• Hoe kaas wordt gemaakt;• Hoe de zuivel uit de Schijf van 5 smaakt. <p>Leerlingen weten na les 3:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wat plantaardige zuivel is;• Waar plantaardige zuivel van gemaakt wordt;• Welke plantaardige zuivel in de Schijf van vijf staat;• Hoeveel plantaardige zuivel ze dagelijks nodig hebben om gezond te blijven;• Dat plantaardige zuivel minder belastend is voor het milieu;• Kunnen een gezond drankje maken met plantaardige zuivel.

Lesopzet Zuivel

Les	Onderdeel	Duur	Omschrijving	Blz.
1	A	5	Introductie Schijf van vijf en zuivel	
	B	5	Stellingen	
	C	5	Van gras tot glas	
	D	10	Zuivelquiz	
	E	15	Laagjes toetje maken	
	F	5	Afsluiting – wat hebben leerlingen geleerd?	
2	A	5	Herhaling – Schijf van vijf	
	B	5	In gesprek over zuivel	
	C	12	Zuivelquiz	
	D	20	Kaas- en zuivelproeverij	
	E	5	Afsluiting – wat hebben leerlingen geleerd?	
3	A	5	Herhaling - Schijf van vijf	
	B	10	In gesprek over plantaardige zuivel	
	C	10	Plantaardige zuivel quiz	
	D	15	Plantaardige milkshake maken	
	E	5	Afsluiting – wat hebben leerlingen geleerd?	

Les 1A: Introductie Schijf van vijf en zuivel

Tijdsduur	5 minuten
Leerdoel	Leerlingen: <ul style="list-style-type: none">• Weten de onderdelen van de Schijf van vijf.
Werkvorm	Vraaggesprek

Les 1B: Stellingen

Tijdsduur	5 minuten
Leerdoelen	Leerlingen weten: <ul style="list-style-type: none">• Wat zuivel is;• Welke zuivelproducten er zijn;• Waar zuivel vandaan komt;• Waarom het belangrijk is om zuivel te eten;• Hoeveel zuivel ze dagelijks nodig hebben om gezond te blijven.
Werkvorm	Quiz en vraaggesprek

Les 1C: Van gras tot glas

Tijdsduur	5 minuten
Leerdoel	Leerlingen weten: <ul style="list-style-type: none">• Waar zuivel vandaan komt.
Werkvorm	Filmpje

Les 1D: Zuivelquiz

Tijdsduur	10 minuten
Leerdoel	Leerlingen weten: <ul style="list-style-type: none">• Welke soorten zuivel gezond en ongezond zijn.
Werkvorm	Quiz en vraaggesprek

Les 1E: Laagjes toetje maken

Tijdsduur	10 minuten
Leerdoel	Leerlingen kunnen: <ul style="list-style-type: none">• Een gezond ontbijt/toetje maken met zuivel.
Werkvorm	Bereiden, proeven en vraaggesprek.

Les 1F: Afsluiting – wat hebben leerlingen geleerd?

Tijdsduur	5 minuten
Leerdoel	Leerlingen: <ul style="list-style-type: none">• Kunnen benoemen wat ze hebben geleerd.
Werkvorm	Vraaggesprek