



Leef je gezond uit...

met lesmateriaal rond melk, groente en fruit!

Zin om jouw klas te trakteren op lekker lesmateriaal... Neem dan deel aan onze Oog voor Lekkers-wedstrijd!

Dat kan je doen door dit schooljaar (2021-2022) een leuke foto in te sturen van jouw leerlingen, aan de slag met het Oog voor Lekkers-lesmateriaal. Je mag zelf kiezen uit de aangereikte inspiratie op de [website](#): van kant-en-klare pakketten zoals Kostbare Kost en Land van Calcimus, over de interactieve video's met Slurp & Slice tot de vele spelletjes en quizen. Benieuwd welke gezonde inspiratie het best bij jouw leerlingen past? Bekijk dan zeker de voorbeelden in deze brochure.

Alle Vlaamse basisscholen en buitengewoon secundaire scholen kunnen deelnemen. Stuur jouw klasfoto, vergezeld van het onderwijsinstellingsnummer van je school, per mail naar schoolfruitmelk@lv.vlaanderen.be. De creatiefste inzending gaat aan de haal met een gezonde prijs!

Succes en veel smulplezier met Slurp & Slice!
Het Oog voor Lekkers-team



1. Land van Calcimus

Materiaal

- spel
- verpakt in een handige koffer
- gratis te ontlenen



Inhoud

In dit educatieve spel neemt koning Calcimus je klas mee op avonturentocht. Om het geheime land van de bottenkoning te bereiken, moeten de leerlingen hun kennis over gezonde voeding bovenhalen en raadsels oplossen rond zuivel, groenten en fruit. De vragen zijn telkens aangepast aan de eerste, tweede en derde graad. Op het einde van het spel worden de leerlingen beloond met een kleefbare tattoo. Ideaal ook als afsluiter van een projectweek rond gezonde voeding.

Ontdek samen met je leerlingen het antwoord op onderstaande vragen.



Het land van Calcimus - 1^{ste} graad

JUST
FOOT

Je moet vooral water drinken om je dorst te lessen.

Just. Water is gedurende de hele dag de beste dorstlesser.

(2)

RARA

Hoeveel keer per dag poets je best je tanden?

1. Een keer per dag 's avonds.
2. Een keer per dag 's ochtends.
3. Twee keer per dag 's ochtends en 's avonds.

?

Hoe noemen we de 3 hoofdmaaltijden?

Ontbijt, middagmaal of lunch en avondmaal.

1





Het land van Calcimus - 2^{de} graad

**JUUST
FOOT**

Je moet elke dag zoveel mogelijk eten.

Fout. Je eet tot je geen honger meer hebt en best niet meer. Je eet best regelmatig verdeeld over de dag op vaste tijdstippen. Te veel eten en de hele dag door eten is geen gezonde gewoonte.

(3)

RARA

Wat gebeurt er als je te veel eet en niet genoeg beweegt?

1. Je krijgt heel dikwijls hoofdpijn.
2. Je voelt je minder fit en minder goed in je vel.

1

?

Noem 2 belangrijke voordelen van gezond eten.

Bv. Je groeit er goed door. Je blijft fit. Je kan beter leren. Je voelt je beter in je vel. Je behoudt een gezond gewicht.

1



Het land van Calcimus - 3^{de} graad

**JUUST
FOOT**

Voor alles wat je doet heb je energie nodig. Om gezond te blijven haal je deze energie best uit voedingsmiddelen die daarnaast ook nuttige voedingsstoffen leveren.

Juist. De voedingsmiddelen die in de voedingsdriehoek staan leveren beide voedingsmiddelen in de rode bol leveren vooral energie, maar weinig tot geen nuttige voedingsstoffen en zijn dus geen gezonde keuze.

(1)

RARA

Je lichaam bestaat voor het grootste deel uit ...

1. ... water,
2. ... vet,
3. ... beenderen.

1

?

Welke weg legt je voedsel doorheen het spijsverteringsstelsel af? Som alle delen van start tot einde in de juiste volgorde op.

Mond, slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm, anus.

1



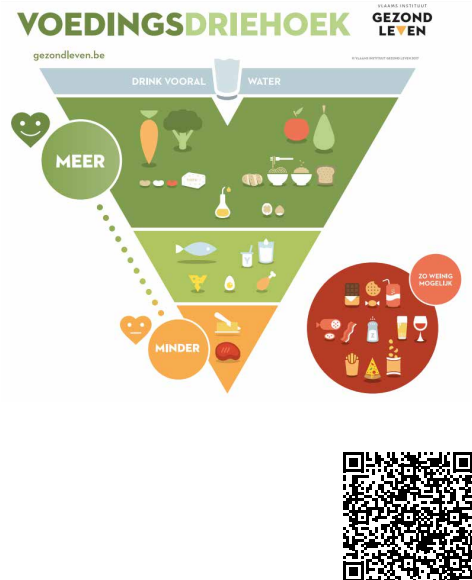
2. Lekker Gezond!

Materiaal

- digitaal lespakket
- interactieve oefeningen
- te gebruiken op digitaal schoolbord, computer of tablet
- ook te downloaden of te printen als werkblaadjes

Inhoud

Lekker Gezond! informeert de leerlingen over de voedingsdriehoek, over de verschillende eetmomenten, boodschappen doen en reclame. Bovendien is dit lespakket vakoverschrijdend en kan je, via info over gezonde voeding, werken aan de eindtermen van andere leergebieden. Zo kan je klas ook boodschappen doen in het Frans, oefenen op woordbeelden door naar groenten te zoeken in een woordzoeker, of breuken herhalen door een gezonde maaltijd samen te stellen.



Lekker Gezond - 1^{ste} graad

1^o GRAAD
THEMA 1
WERKBLAD 2
1^o LEERJAAR

Digi
Fruit of groente?

Slurp liet de boodschappen vallen ...

Help jij mij om al het fruit opnieuw te verzamelen? Omcirkel al het fruit.

Turf de voedingsmiddelen.

In welk deel van de voedingsdriehoek past het? Kleur het vakje in de juiste kleur.

Lekker Gezond - 2^{de} graad

2 ^e GRAAD		THEMA 1		WERKBLAD 2B	
Digi De voedingsdriehoek ontleed: meer of minder? Rangschik de voedingsmiddelen. Schrijf of teken de voedingsmiddelen op de juiste plek: dit mag je meer eten > dit eet je best minder.					
				>	>
				>	>
				>	>
				>	>
				>	>

Lekker Gezond - 3^{de} graad

3 ^e GRAAD		THEMA 3		WERKBLAD 5	
Faire des courses Deze zinnen kan je gebruiken om in de winkel ...					
Bonjour, Bonjour, J'ai besoin de ... Je voudrais/veux ... Il me faut ... Et avec ça ? Je voudrais encore ... C'est tout. Ça fait combien ? Ça fait ... euro(s).		... deze boodschappen te doen. de la confiture un croissant du jambon une bouteille de lait du café des bananes un poulet deux pains au chocolat un kilo de pommes de terre six œufs un pain une orange quatre saucisses du yaourt un melon une baguette du fromage une pomme un bifteck un concombre			

3. Melk4Kids

Materiaal

- boerderijbezoek in de buurt
- extra info via www.melk4kids.be: filmpje, quiz, knutselactiviteiten...



Inhoud

Via Melk4Kids en een bezoek aan een melkveehouder in de regio, kan je klas op een speelse manier kennis maken met het verhaal van de koe en de melk. Je kan het boerderijbezoek leuk voorbereiden met knutselactiviteiten of achteraf verder werken op het thema met een quiz rond zuivelkennis.

1

Hoe noem je de korrels die de koe eet?

- ☐ Maïs
- ☐ Krachtvoer
- ☐ Ruwvoer
- ☐ Vitaminen

2

Hoeveel magen heeft een koe?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

3

Hoeveel gras eet een koe gemiddeld per dag?

- ☐ Tussen 10 en 20 kg
- ☐ Tussen 30 en 50 kg
- ☐ Tussen 60 en 100 kg
- ☐ Tussen 100 en 150 kg

4

Hoeveel liter melk geeft een koe gemiddeld per dag?

- ☐ 5 à 10 liter
- ☐ 10 à 15 liter
- ☐ 15 à 20 liter
- ☐ 25 à 30 liter

5

Waarvoor staat de afkorting K.I.?

- ☐ krachtvoeriname
- ☐ kunstmatige inseminatie
- ☐ koeieninvestering
- ☐ kuilgrasinstallatie

6

Hoe lang moet kaas rijpen in de kaaskelders om 'oude kaas' te worden?

- ☐ 4 weken
- ☐ 4 maanden
- ☐ 6 maanden
- ☐ 10 maanden



7

Wat is het vetpercentage in halfvolle melk?

- ☐ 0,3%
- ☐ 1,8%
- ☐ 3,5%
- ☐ 5,2%

8

Hoeveel zuivel heeft iemand van 10 jaar dagelijks nodig om voldoende calcium te hebben voor de groei van zijn of haar botten?

- ☐ 1 glas melk en geen sneetjes kaas
- ☐ 3 glazen melk en 1 sneetje kaas
- ☐ 4 glazen melk en 2 sneetjes kaas
- ☐ 1 glas melk en 1 sneetje kaas

De Melk4kids.be Quiz - Antwoorden

1. Hoe noem je de korrels die de koe eet?

Juist antwoord: Krachtvoer

De veehouder waakt erover dat zijn dieren een gezonde voeding krijgen, met alle voedingsstoffen. Om eventuele tekorten aan te vullen geeft hij ze soms een portie krachtvoer. Krachtvoer kan er ook voor zorgen dat de koe meer melk geeft.

2. Hoeveel magen heeft een koe?

Juist antwoord: 4

De koe is een herkauwer. Het lijkt een vieze gewoonte om eten dat al doorgeslikt is nog eens te herkauwen, maar koeien hebben daar een goede reden voor! Ruwvoer zoals maïs en gras verteren niet makkelijk. Om te herkauwen heeft de koe vier magen nodig. Elke maag zorgt ervoor dat het voedsel verteert en dat de gezonde voedingsstoffen worden opgenomen in het bloed.

3. Hoeveel gras eet een koe gemiddeld per dag?

Juist antwoord: Tussen 60 en 100 kg

Koeien zijn grote dieren en gras is niet zo voedzaam. Daarom moeten ze er veel van eten. Ze lusten enkel de sappige en malse grassoorten, de rest laten ze staan. Een landbouwer met 50 koeien heeft dus elke 3 à 4 dagen een nieuw voetbalveld aan gras nodig!

4. Hoeveel liter melk geeft een koe gemiddeld per dag?

Juist antwoord: 25 à 30 liter

Een brik of fles melk bevat 1 liter. Een koe zorgt gemiddeld dus voor 25 à 30 flessen of brikken per dag. Vijf weken na de geboorte van een kalfje geeft de koe de meeste melk. Kalfjes drinken niet bij de koe maar worden opgevoed met een speenemmer. Goede melkkoeien kunnen zelfs meer dan 40 liter per dag produceren!

5. Waarvoor staat de afkorting K.I.?

Juist antwoord: kunstmatige inseminatie

Vroeger had elke landbouwer een stier op de boerderij om de koeien te bevruchten. Maar tegenwoordig is de

kans klein dat koe en stier elkaar zien. Op een K.I.-station wonen speciaal uitgezochte stieren. De boer kan deze stieren bekijken in een brochure of via het internet. Hij laat zijn koeien bevruchten met sperma van de stier die hij het meest geschikt vindt.

6. Hoe lang moet kaas rijpen in de kaaskelders om 'oude kaas' te worden?

Juist antwoord: 10 maanden

Na de bereiding liggen kazen minimaal 4 weken in de kaaskelder om te rijpen. Dit gebeurt bij een temperatuur tussen 10 en 15 graden. Na vier weken hebben we jonge kaas, vanaf 4 maanden belegen kaas, vanaf 7 maanden extra belegen kaas en na 10 maanden spreken we van oude kaas.

7. Wat is het vetpercentage in halfvolle melk?

Juist antwoord: 1,8%

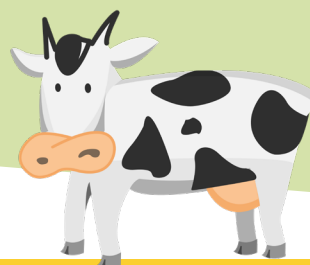
De term "halfvol" heeft niets te maken met de hoeveelheid melk in een fles of brik. Of melk mager, halfvol of vol is hangt af van de hoeveelheid botervet die ze bevat. Magere melk heeft een vetpercentage van 0,3%, halfvolle melk 1,8% en volle melk 3,5%. In België hebben de verpakkingen (meestal) een vaste kleur:

- magere melk: blauw
- halfvolle melk: groen
- volle melk: rood

8. Hoeveel zuivel heeft iemand van 10 jaar dagelijks nodig om voldoende calcium te hebben voor de groei van zijn of haar botten?

Juist antwoord: 3 glazen melk en 1 sneetje kaas

Calcium of kalk is een belangrijk mineraal dat zorgt voor de groei en de stevigheid van onze botten. Zeker als onze botten nog niet volgroeid zijn hebben we veel calcium nodig.



4. Wat komt er op je bord?

Materiaal

- gratis app, inclusief handleiding
- lesmateriaal rond lokale, seizoensgebonden voeding



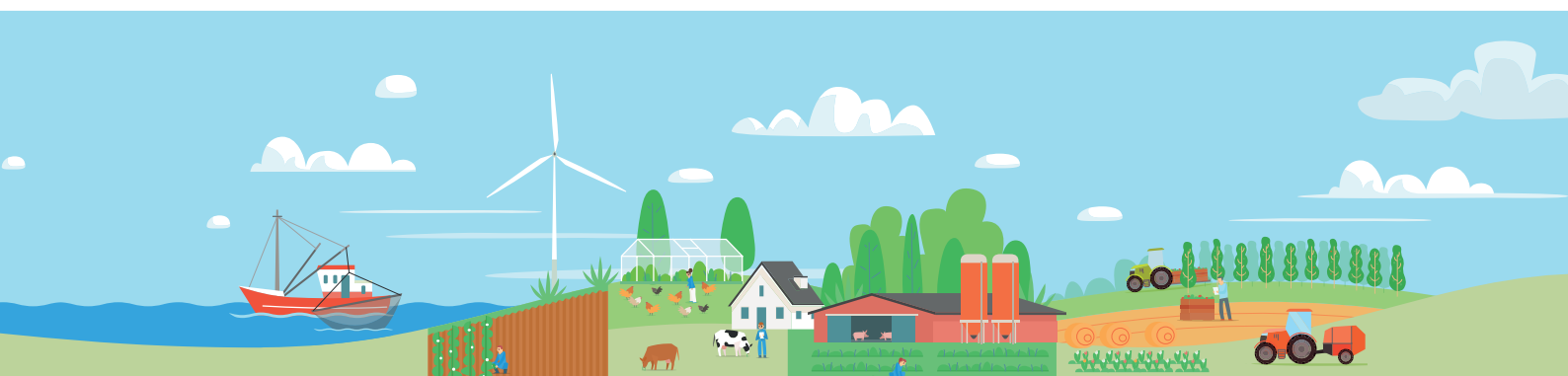
Inhoud

Op een creatieve en interactieve manier leren de tweede en derde graad meer over de herkomst van hun dagelijkse voeding en het thema 'lokale, seizoensgebonden voeding'. De leerlingen mogen zelf een dagmenu samenstellen en leren meer over de producten van bij ons. De derde- en vierdejaars stellen virtueel een gerecht samen en de vijfde- en zesdejaars gaan digitaal winkelen. Ze leren op die manier kiezen voor producten van bij ons en van het seizoen.

Exotisch

In de winkel vind je een enorm aanbod aan fruit. Maar niet alle fruit is van bij ons. Soms heeft het een hele wereldreis gemaakt om in de winkel te belanden.

Welke groep komt van ver?



5. Kostbare Kost

Materiaal

- actiepakket voor leerlingen en/of schoolteam
- inspirerende praktijkvoorbeelden om voedselverlies op school te beperken
- kant-en-klare acties



Inhoud

Met deze achtergrondinfo én concrete acties kan je meteen zelf aan de slag om de voedselverspilling op school tegen te gaan. De acties zijn uitgewerkt op maat van elke doelgroep. Zo kan je leerlingen bewust maken van het probleem voedselverspilling, het voedselverlies op jouw school meten, de refter anders indelen, leren hoe je een wormenbak maakt of kippen op school houden. Om de voorgestelde Kostbare Kost-acties duurzaam te verankeren op school, kan MOS je helpen om een samenhangend beleid uit te rollen. Meer info via www.mosvlaanderen.be of bij jouw provinciale MOS-begeleiders.

Wandelweetjes (© Djapo)

Materiaal: Wandelweetjes-kaartjes

Print de wandelweetjes. Geef elke leerling een kaartje. De leerlingen wandelen rond en vormen op jouw sein duo's door op zoek te gaan naar de vraag of het cijfer waar ze bijhoren. Vertel dat het geen quiz is. Toon vervolgens de vragen en antwoorden of noteer enkele opmerkelijke cijfers op het bord.

Waar wordt er voedsel verspild?

Materiaal: vier flappen + stiften



Taartvertelling (© Djapo) kleuters

Wormen maken samen met onzichtbaar kleine diertjes gezonde compost van etensresten. Compost is voedsel voor bloemen en planten. Zo groeien er elk jaar opnieuw appels en ander fruit, groenten, bloemen ... in de (moes)tuin, in de boomgaard en in de tuin.

Leg samen de kringloop van appel > appelschil > compostworm > compost > appelboom uit.





oogvoorlekkers.be

Deze school doet met financiële steun van de Europese Unie mee aan de Schoolregeling van de Europese Unie.



SCHOOLREGELING VAN
DE EUROPESE UNIE



Vlaamse
overheid

VLAM.be



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**