

**Toets je toetje; kies jouw beste toetje**

# **NATIONALE WEEK ZONDER VLEES**

**& ZUIVEL**

## Colofon

Deze les is geschreven in opdracht van Stichting Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel.

*De auteurs streefden ernaar om dit onderwerp te voorzien van informatie van alle belanghebbenden.*

Namens het GDO (gemeente voor duurzame ontwikkeling <https://vereniginggdo.nl/>) hebben Kees van Wegen (Educatief bureau C. W. van Wegen) en Rémon Dammers (A&NME, Gemeente Den Haag) deze les gemaakt.

Januari 2022



## Handleiding

### Inhoudsopgave

1) Algemene beschrijving	4
2) Doelgroep	4
3) Leerdoelen	4
4) Aansluiting bij de kerndoelen	4
5) Aansluiting bij SDG's	5
6) Aansluiting bij 21 <sup>ste</sup> -eeuwse vaardigheden	5
7) Benodigdheden leerkrachten	5
8) Benodigdheden leerlingen	5
9) Tijdsplanning van de presentatie	5
10) De les	5
11) Begeleidende tekst leerkracht basisschool	5

## **Toets je toetje; kies jouw beste toetje**

### **1) Algemene lesbeschrijving**

In Toets je toetje kijken leerlingen aan de hand van toetjes naar hun eigen consumptiegedrag als het om zuivel gaat. De opzet van de les is om leerlingen onderbouwde keuzes te laten maken over het wel of niet eten van zuivel en plantaardige alternatieven voor zuivel.

De les is opgebouwd aan de hand van een PowerPoint en enkele invulbladen. In de PowerPoint gaat het over de voor- en nadelen van zuivel met als leidraad het toetje. Deze les duurt een uur en is bedoeld voor de bovenbouw van het primair onderwijs.

Deze les is een vervolg op de les over verantwoorde voeding van de Stichting Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel. Ondanks dat zuivel een grote impact op het milieu heeft is met het verminderen van de vleesconsumptie een grotere impact te behalen. Na vlees is nadenken over de consumptie van zuivel aan te bevelen.

### **2) Doelgroep; Bovenbouw van het primair onderwijs (groep 7 en 8)**

### **3) Leerdoelen**

- Leerlingen weten wat zuivel is (*producten gemaakt van melk van dieren*)
- Leerlingen realiseren zich dat melk of melkproducten vaak in deze 5 producten zitten (*roze koeken, chocoladerepen, saucijzenbroodjes, borrelnootjes en een croissant*)
- Leerlingen weten waarom melk gezond is/voor welke 3 voedingsstoffen (*calcium, vitamine b2 & b12 en eiwit*) zuivel een belangrijke bron is.
- Leerlingen weten dat toetjes vaak niet gezond zijn (*doordat er te veel suiker en vet in zit*).
- Leerlingen kunnen de relatie tussen zuivelproductie en dierenwelzijn aangeven (*voor zuivel zijn dieren nodig en de dieren kunnen op verschillende manieren gehouden worden*).
- Leerlingen weten wat het Beter Leven Keurmerk doet (*Het Beter Leven Keurmerk zegt iets over de manier waarop dieren gehouden worden*)
- Leerlingen kunnen de impact van zuivelproductie op het milieu aangeven (*koeien stoten veel broeikasgassen uit, poepen veel wat slecht is voor de natuur en hebben veel water nodig*)
- Leerlingen kunnen plantaardige alternatieven voor zuivel herkennen in de winkel (*ze kunnen de vegan logo's herkennen*).
- Leerlingen kunnen een keuze maken voor een toetje en ze kunnen die keuze onderbouwen.

### **4) Aansluiting bij kerndoelen**

Kerndoel 6 De leerlingen leren informatie en meningen te ordenen bij het lezen van school- en studieteksten en andere instructieve teksten, en bij systematisch geordende bronnen, waaronder digitale bronnen.

Kerndoel 7 De leerlingen leren informatie en meningen te vergelijken en te beoordelen in verschillende teksten.

Kerndoel 39 De leerlingen leren met zorg om te gaan met het milieu.

## 5) Aansluiting bij SDG's

Deze les sluit vooral aan bij SDG 12 Verantwoorde consumptie en productie, maar ook SDG 13 Klimaatactie en 15 Leven op het land.



## 6) Aansluiting bij 21<sup>ste</sup>-eeuwse vaardigheden

In deze les werken de leerlingen aan de volgende 21<sup>ste</sup>-eeuwse vaardigheden; kritisch denken, bron gebruik en zelfregulering.

## Materialen en organisatie

### 7) Benodigheden leerkracht;

Computer  
Beamer  
Geluidsboxen (voor filmpjes)  
2 Invulbladen (zelf printen)

### 8) Benodigheden leerlingen;

Pen  
Papier

### 9) Tijdsplanning van de presentatie;

Deze les duurt ongeveer een uur

### 10) De les

De les gaat over het nadenken over de consumptie van zuivel of plantaardige zuivel. Aan de hand van de PowerPointpresentatie geven leerlingen aan wat zij van hun toetjes vinden. Daarna krijgen de leerlingen meer kennis aangeboden over melk en gezondheid, melk en dierenwelzijn, melk en milieu en alternatieven voor melk. Vervolgens kunnen de leerlingen meningen van anderen beoordelen en een eigen mening formuleren. Tot slot kunnen ze een influencer adviseren over het eten van toetjes (van zuivel of van een plantaardig alternatief).

### 11) Begeleidende tekst leerkracht basisschool

De PowerPoint is de rode draad van de les. In het volgende hoofdstuk staat per dia een suggestie voor de informatie naar de leerlingen en activiteiten. Bij dia 3 is invulblad 1 nodig en bij dia 11 het tweede invulblad.

### *Dia 1 (1 minuut)*

Goedemiddag. In een vorige les hebben we gesproken over wat jullie eten, en wat voor invloed eten heeft op jullie eigen gezondheid, het leven van dieren en het milieu. Het ging ook over de invloed van vlees. In deze les gaan we ons richten op het toetje.

### *Dia 2 Introductie van influencer Kees (2 minuten).*

Lees de tekst voor of laat een leerling de tekst voorlezen.

### *Dia 3 Jouw toetje (7 minuten)*

Kees vindt een toetje een mooie afsluiting van de maaltijd. Eten jullie weleens een toetje? En wat is het allerbeste toetje voor jou? Je krijgt een invulblad met een paar vragen over toetjes.

### Invulblad voor leerlingen

Wanneer heb je voor het laatst een toetje gegeten? (Gisteren, vorige week, vorige maand, kan me niet meer herinneren)

Welk toetje was dat?

Mag jij thuis bepalen welk toetje er gegeten wordt? (Altijd, soms, nooit)

Als jij uit alles mag kiezen, welk toetje kies jij dan? (Open vraag)

Wat zijn voor jou de belangrijkste redenen om voor dit toetje te kiezen? (Je mag er maximaal twee kiezen) (Ik kies dit toetje want het is.....Goed voor je gezondheid, Goedkoop, Goed voor dierenwelzijn, goed voor de aarde, Anders namelijk..... )

\*Bespreek de antwoorden van de leerlingen met de leerlingen (3 min).

### *Dia 4 Wat zit er in een toetje? (1minuut)*

Om Kees goed te kunnen helpen/advies te geven gaan we ons eerst verdiepen in de ingrediënten van toetjes.

In toetjes zit meestal te veel suiker, dat maakt het ook zo lekker. Suiker komt van planten.

Vraag: maar is vla helemaal plantaardig? En een soft-ijsje?

In veel toetjes zit melk of iets dat gemaakt is van melk, daar gaan we ons in deze les wat verder op focussen.

### *Dia 5 Eten en drinken van zuivel en producten waar het in zit? (7 minuten)*

Melk komt meestal van koeien, maar ook geiten en schapen geven melk. Je kunt in Nederland zelfs melk kopen van ezels, kamelen en paarden. Van melk wordt van alles gemaakt.

### Quizje;

Iedereen gaat staan. Zometeen noem ik (*leerkracht*) een product en jullie moeten zeggen of daar melk voor nodig is of niet.

Regels:

Is het ja/wel, dan steek je je arm in de lucht. Is het nee/niet, dan laat je je armen omlaag.

Heb je het fout, dan ga je zitten en heb je het goed dan mag je blijven staan.

De winnaar is de laatste die blijft staan.

### Ronde 1

Milkshake (antwoord ja)

Kaas (antwoord ja. De meeste melk wordt gebruikt voor het maken van kaas).

Yoghurt (antwoord ja)

Tofu (antwoord nee, is gemaakt van sojamelk)

Margarine (antwoord nee, is geheel plantaardig gemaakt van plantaardige oliën.)

Slagroom (antwoord ja)

Koffiecreamer (poeder voor koffie met 'melk') (antwoord nee is gemaakt van plantaardige vetten  
<https://nl.wikipedia.org/wiki/Creamer>)

Crème Fraîche (antwoord ja)

Sojamelk (antwoord nee, is gemaakt van sojabonen)

Melkpoeder (antwoord ja. Water is hier verdampt en dan blijft er poeder over)

Ronde 2 Iedereen gaat weer staan. Er worden nu een aantal producten genoemd en jullie moeten zeggen of daar melk inzit of niet.

Regels zijn hetzelfde als in ronde 1.

Kaasstengel (antwoord ja)

Pindakaas (antwoord nee)

Roze koek (antwoord ja, daar zit een beetje melkpoeder in verwerkt)

Chocolade reep (Mars of Twix) (antwoord ja, pure chocolade repen zijn er ook plantaardig maar een Mars of een Twix is gemaakt met melkchocolade)

Mayonaise (antwoord nee, maar er zit wel een dierlijk product in, namelijk eieren)

Pizza (antwoord ja, in de kaas)

Saucijzenbroodje of een croissant (antwoord ja, gemaakt met roomboter)

Frikandel (antwoord nee)

Nibbit chips (antwoord ja, is gemaakt met weipoeder. Wei is een bijproduct van de kaasproductie)

Borrelnootjes (antwoord is ja, hier zit lactose in afkomstig van melk.)

Bolognese saus (antwoord ja, hier zit ook een beetje melk in verwerkt)

Rivella (antwoord ja, zit wei in)

### *Dia 6 Waarom deze les? (5 minuten)*

Een vorige keer hebben jullie het onder andere gehad over dat het eten van vlees niet zo goed is voor het milieu. Daarvoor hebben jullie onder andere een filmpje gekeken

[https://www.npo3.nl/waarom-is-vlees-eten-slecht-voor-het-milieu/26-01-2017/WO\\_NTR\\_7133253](https://www.npo3.nl/waarom-is-vlees-eten-slecht-voor-het-milieu/26-01-2017/WO_NTR_7133253)

Wat voor vlees geldt geldt ook voor het belangrijke element in onze toetjes; melk. Bekijk het filmpje

[https://www.youtube.com/watch?v=Y\\_iyxq0Pk0](https://www.youtube.com/watch?v=Y_iyxq0Pk0) Kanttekening bij het filmpje; tegenwoordig wordt voor de in Nederland gevoerde soja geen regenwoud meer gekapt.

(<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/soja.aspx#blokis-soja-duurzaam>? Zie onder kopje RTRS)

Maar melk geeft wel belangrijke voedingsstoffen die nodig zijn om gezond te zijn en blijven

Melk wordt gemaakt door dieren, hoe de dieren gehouden worden is dan ook belangrijk.

Dat zijn drie onderdelen (milieu, gezondheid en dierenwelzijn) die een rol kunnen spelen in de keuzes die jullie maken in de winkel.

### *Dia 7 Waar hebben we melk voor nodig? (5 minuten)*

Jullie hebben het gehad over de Schijf van Vijf.

Klassikale opdracht: noem de 5 onderdelen van de Schijf van Vijf

\*vraag ook aan leerlingen om een product te noemen bij iedere schijf

Melk staat in de Schijf van Vijf, want het is een belangrijke bron van vocht, eiwitten, calcium en vitamine B2 en B12.

### *Dia 8 (3 minuten)*

Opdracht Welke voedingsstof goed voor welk onderdeel van je lichaam? Match de voedingsstof bij het onderdeel van je lichaam.

Eiwitten-goed voor spieren, maar zorgen ook voor de opbouw van alle cellen, enzymen en hormonen zijn ook eiwitten. Eiwitten zijn eigenlijk voor het meeste wat er in je lichaam gebeurt nodig. Ook kan het dienen als brandstof om energie te krijgen.

Te weinig eiwitten kan leiden tot ondervoeding

Calcium-goed voor de botten, maar ook voor de werking van zenuwen en de stolling van het bloed.

Te kort kan leiden tot botontkalking of slechte groei van botten.

Vitamine B2 en B12 -Goed voor het bloed en het zenuwstelsel

Tekort aan Vitamine B12 kan moeheid, duizeligheid, hartkloppingen, oorsuizen, tintelingen in de vingers, geheugen verlies, spierzwakte in de benen en coördinatie verlies veroorzaken. (bron Voedingscentrum <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx#blokwaar-is-vitamine-b12-goed-voor?>)

Te kort aan vitamine B2 geeft kans op ontstekingen rond de neus.



### *Dia 9 Keurmerken en melk (5 minuten)*

Bekijk het filmpje

Melk komt van dieren, bij ons meestal van koeien. Daarvoor moeten wel kalfjes geboren worden. Zonder een kind geeft een koe geen melk. De melk die eigenlijk bedoeld is voor de kalfjes gebruiken wij. De kalfjes groeien op tot nieuwe melkkoeien of worden opgefokt tot vleeskalf.

In de winkel kun je zien hoe dieren gehouden worden aan bijvoorbeeld het Beter Leven Keurmerk. Producten zonder keurmerk willen niet zeggen dat de dieren niet goed gehouden worden, je kunt het alleen in de winkel niet herkennen.

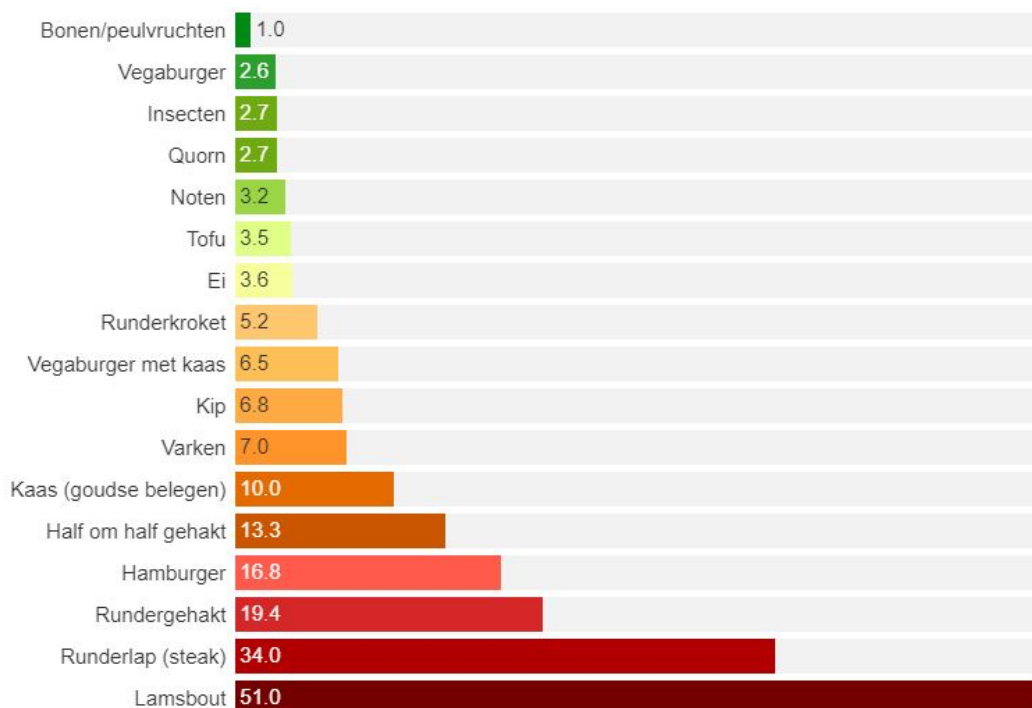
\*Vraag aan leerlingen; wat wist je nog niet over het houden van melkkoeien?

### *Dia 10 Milieu (2 minuten)*

Koeien eten veel gras. Gras groeit vooral op plekken waar niet veel andere gewassen kunnen groeien. Daarnaast eten koeien krachtvoer; bijvoorbeeld mais, soja, koolzaad en bieten. Een koe poept ook veel, heel veel. Eén koe poept 13.000 kg per jaar (dat is ongeveer gelijk aan het gewicht van 10 auto's).

In de poep zit stikstof en dat is een voedingsstof voor gras. Maar er is zoveel poep dat er te veel stikstof is en dat is slecht voor de natuur. Alleen de planten die heel goed tegen stikstof kunnen (zoals brandnetels, bramen, fluitenkruid en kleefkruid) groeien heel hard, terwijl de andere planten verdwijnen. Er komen daardoor ook minder dieren voor die op- en van andere planten leven.

Het slechtst voor het milieu (CO<sub>2</sub> uitstoot) is wat zuivel betreft kaas. Daar is veel melk voor nodig. Het is beter voor het milieu om een kroket of eieren te eten in vergelijking met kaas.



Cijfers per kilogram CO<sub>2</sub> product zoals je dat koopt in de supermarkt.

Bron Milieu Centraal <https://www.milieucentraal.nl/eten-en-drinken/milieubewust-eten/vlees-vis-of-vega/#eiwitrijke-producten-kiezen>

### *Dia 11 Melk vervangen door plantaardige zuivel (6 minuten)*

Dat kan! Je moet wel rekening houden dat je voldoende eiwitten, calcium, vitamine B2 en B12 binnenkrijgt. Vaak is dit toegevoegd. Margarine als vervanger van boter is al best lang bekend. Maar ook melk, roomijs, slagroom en kaas hebben een plantaardige vervanger.

Opdracht Jammer is dat zuivelvervangers niet zo mogen heten als product dat ze vervangen. Daarom staat er sojadrink op verpakkingen in plaats van sojamelk. Kaas heet plantaardige plakken, slagroom heet topping en yoghurt heet een plantaardig alternatief voor yoghurt.

Volgens Kees klinkt het niet zo lekker allemaal. Daar wil hij in zijn posts iets aan doen. Bedenk voor één of voor meerdere producten een betere naam die Kees kan gebruiken.

\*geef de leerlingen 3 minuten om namen te bedenken.

\*vraag leerlingen wat mooie namen te noemen.

Aan een logo (vegan) (zie twee voorbeelden op de PowerPoint) op de verpakking kun je in de winkel zien of een product helemaal plantaardig is, dus zonder dierlijke producten zoals melk.

### *Dia 12 Toetjes (5 minuten)*

Pak je invulblad er nog eens bij. Je krijgt nu nog een invulblad.

Opdracht kun je ook een versie van je favoriete toetje maken met plantaardige?

Welk toetje heeft de beste smaak? En welk toetje heeft de beste bijmaak (waar voel je je het best bij)?

Jullie zijn bijna klaar om Kees te adviseren.

### *Dia 13 t/m 15 Toetjes (7 minuten)*

Zoveel mensen, zoveel meningen. Nu volgen een aantal plaatjes met mensen die iets over een melkvrij toetje vinden.

Per dia zijn er twee meningen over een toetje. Vraag de leerlingen door hand opsteken met wie ze het eens zijn. Linkerhand voor de persoon links en rechterhand voor de persoon rechts.

\*vraag enkele leerlingen waarom ze dat gekozen hebben.

### *Dia 16 Advies aan de influencer (5 minuten)*

Je bent nu een zuivel en plantaardige zuivel kenner. Overleg met de buurman/buurvrouw welke tips en tops over toetjes je Kees zou willen meegeven voor zijn toetjes posts.

\*vraag leerlingen een tip te delen.

### *Dia 17 Quiz (3 minuten)*

Een paar afsluitende vragen over deze les

- 1) Suiker
- 2) Calcium

- 3) Topping
- 4) Het vegan logo of lezen op de ingrediëntenlijst

Dia 18 Nog even dit (*3 minuten*)

- 1) Vrije invulling van de leerlingen.
- 2) Vrije invulling van de leerlingen.

## **Disclaimer presentatie voor scholen**

Op deze pagina vindt u de disclaimer voor de presentatie bij Toets je toetje; kies jouw beste toetje , zoals deze beschikbaar is gesteld door Stichting Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel. In deze disclaimer geven wij aan onder welk voorbehoud wij de informatie aan u aanbieden.

### **Intellectueel eigendom**

Het gebruik van de informatie van de presentatie Toets je toetje; kies jouw beste toetje is gratis zolang u deze informatie niet kopieert, verspreidt of op een andere manier gebruikt of misbruikt, anders dan waar de presentatie voor bedoeld is.

### **Geen garantie op juistheid**

Voor de informatie verstrekt in de presentatie Toets je toetje; kies jouw beste toetje, geldt dat de informatie en inhoud met de grootst mogelijke zorgvuldigheid en met advies van voedingsexperts is samengesteld, met als doel scholen handvaten te bieden en te enthousiasmeren om het onderwerp van verantwoorde voeding en bewuste zuivelconsumptie op een passende manier onder de aandacht te brengen.

De Stichting Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel streeft naar een zo actueel en accuraat mogelijke informatieverschaffing in de presentatie Toets je toetje; kies jouw beste toetje. Mocht ondanks deze inspanningen de informatie en/of inhoud van de presentatie bij Toets je toetje; kies jouw beste toetje onvolledig en/of onjuist zijn, dan kunnen wij daarvoor geen aansprakelijkheid aanvaarden. Deze presentatie wordt derhalve aan u aangeboden zonder enige vorm van garantie en/of aanspraak op juistheid.

### **Verantwoordelijkheid**

De Stichting Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel is geen onderwijsinstelling, derhalve dienen docenten zelf te beoordelen of de inhoud en informatie van de presentatie over verantwoorde voeding aansluit bij het curriculum van de klas. De Stichting Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel heeft enkel en alleen tot doel om de positieve impact op mens, dier en milieu van een verminderde vlees- en zuivelconsumptie onder de aandacht te brengen en te laten zien hoe leuk en gemakkelijk dit eigenlijk is. De verantwoordelijkheid voor het al dan niet verspreiden en/of doceren van de presentatie bij Toets je toetje; kies jouw beste toetje en de wijze waarop dit gebeurt laten wij geheel aan de daarvoor bevoegde docenten. Dit geldt eveneens voor eventueel aanverwante producten en/of materialen. Wijzigingen voorbehouden Wij behouden ons het recht voor om deze materialen te wijzigen, te verwijderen of opnieuw uit te geven zonder enige voorafgaande mededeling. Voor vragen of opmerkingen is Stichting Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel bereikbaar via [info@weekzondervlees.nl](mailto:info@weekzondervlees.nl) .