



Dit heb je nodig:
Internet, pen,
tekenspullen,
knutselspullen,
printblad

Tijd:
30 minuten

Werkwijze:
Alleen



Een week zonder vlees en zuivel?

Je leert hoe je goed voor de aarde kunt zorgen door wat je eet.

1 Wat is van welk dier?

De vier dieren maken voedsel dat mensen vaak eten. Weet jij wat ze maken? Schrijf het om erbij.




Zet een streep onder het voedsel dat jij elke week eet of drinkt.

2 Ga naar [wwf.nl/bron](https://www.wwf.nl/bron)

1. Klik op 'Les 77: Een week zonder vlees en zuivel?'.
2. Lees de weetjes van voedselkenner Corné van het Wereld Natuur Fonds.



3 Onderzoek van Janouk

- Eén melkkoe geeft 8.000 liter melk per jaar. 
- In Nederland leven wel 1.600.000 melkkoeien. Dat is evenveel als twee keer het aantal inwoners van Amsterdam.
- Nederland staat in de top 5 van landen die het meeste zuivel verkopen aan andere landen. Dat verkopen aan andere landen noemen we ook wel exporteren.
- Vegetariërs eten niks van gedode dieren.
- Veganisten eten helemaal niets dat van dieren komt. Ze eten dus ook geen eieren, zuivel en vaak ook geen honing.
- Zuivel bevat het stofje calcium en dat zorgt voor sterke botten.
- Aan sommige zuivelvervangers wordt calcium toegevoegd.



Zet een rondje om alles dat je al wist.



4 Geen vlees en zuivel

Van 6 tot en met 12 maart 2022 is het de Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel. Mensen die meedoen laten vlees en zuivel een week lang staan. Door de bron van 2 weet je waarom veel vlees en zuivel eten niet goed is voor het milieu. Hieronder staan een paar stellingen. Zet een rondje om jouw antwoord.

Ik heb wel eens een vleesvervanger gegeten.

Ja

Nee

Ik heb wel eens havermelk, sojamelk of amandelmelk gedronken.

Ja

Nee

Als je geen zuivel neemt, is het belangrijk dat je iets anders neemt wat dezelfde voedingsstoffen aan je lichaam geeft.

Ja

Nee

Iedereen zou mee moeten doen met de Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel.

Ja

Nee

Ik ken iemand die vegetarisch is.

Ja

Nee

Thuis eten we bewust wel eens geen vlees.

Ja

Nee

Het zou goed zijn als mensen ook na de Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel vaker minder vlees of zuivel nemen.

Ja

Nee

5 Maak je eigen zuivelpakje

De Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel wordt elk jaar gehouden. Dit jaar is het de zesde keer.

Nog niet veel mensen weten dat het tijdens deze week niet alleen om vlees maar ook om zuivel gaat. **Jij gaat zorgen dat ze dit wel weten!**

Maak een zuivelpak. Hierop schrijf je alles wat je te weten bent gekomen over zuivel en waarom het goed is om op te letten wat je aan zuivel eet. Versier het pakje zodat hij goed opvalt.

Gebruik hiervoor het printblad. Schrijf en versier je pakje voordat je gaat vouwen en lijmen. Dat is een stuk makkelijker!



Tip!

Probeer het vooral over zuivel te hebben, maar kies ook 1 vakje om het over vlees te hebben. Je kunt ook op internet zoeken.

Tip!

Maak op 1 van de kanten een vakje. Hierin kun je de namen schrijven van mensen die meedoen met de Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel.

6 Bekijken

Is je zuivelpak helemaal klaar? Bekijk de pakjes van een paar klasgenoten. Neem het ook mee naar huis en vertel daar over de Nationale Week Zonder Vlees en Zuivel.

Als je nog niet klaar bent met vlees en zuivel.

Kijk thuis eens in de koelkast. In hoeveel producten zit zuivel of vlees? Zou je deze kunnen vervangen door iets anders?

Toekomst-vraag van Janouk

Eten we over 50 jaar nog steeds vlees en zuivel?



