

Inhoud

Wat is melk?	4
Wat maak je van melk?	8
Wat doet melk voor ons?	12
Gezond eten	16
Zoek de zuivel	22
Woordenlijst	23
Register	24
Informatie voor ouders en leerkrachten . . .	24
Meer weten	25

Vetgedrukte woorden worden uitgelegd in de woordenlijst op pagina 23.

Wat is melk?



Melk komt van een koe, geit of schaap. Je kunt het drinken.

Gezond eten



Je moet elke dag van alles wat eten om gezond te blijven.



melk en zuivel

Hier zie je hoe je gezond eet. Kies elke dag iets uit elk vak.



kaas

Zuivel kan erg **vet** zijn.



Daar moet je niet te vaak en te veel van eten.



Van melk en andere zuivel blijf jij gezond.



Melk is lekker bij het ontbijt. En als het warm is lest het de dorst.