

Zuivelmeter

Een gevarieerd en gebalanceerd voedingspatroon is belangrijk om een lichaam gezond te houden. Zuivel is een onderdeel van de dagelijkse voeding. Melk, maar ook kaas en yoghurt, leveren voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft.

Melk: een gezonde basis

Melk en melkproducten zijn een belangrijk onderdeel van het dagelijkse voedingspatroon. Melk bevat waardevolle voedingsstoffen, zoals eiwit, riboflavine (vitamine B2), vitamine B12 en de mineralen calcium, fosfor en kalium. Deze voedingsstoffen heeft het lichaam dagelijks nodig om goed te kunnen functioneren. Daarom is zuivel opgenomen in de Schijf van Vijf van het Voedingencentrum.

- Een glas halfvolle melk is rijk aan calcium en fosfor. Deze voedingsstoffen zijn nodig voor het onderhouden van botten en tanden.
- Eiwit draagt bij aan de groei en onderhoud van spieren en aan het onderhoud van botten.
- Een glas halfvolle melk is een bron van kalium, dat bijdraagt aan het in stand houden van een normale bloeddruk.
- Vitamine B2 en vitamine B12 leveren een bijdrage aan de energiestofwisseling van het lichaam. Deze vitamines kunnen zelfs vermoeidheid helpen verminderen. Een glas halfvolle melk is een bron van deze vitamines.

Kies de juiste variant

Wil je minder calorieën binnen krijgen en toch genieten van het goede van melk? Kies dan voor een magere variant zoals magere melk. Ook karnemelk is laag in vet.

Kaas

Voor het maken van 1 kilo kaas is 10 liter melk nodig! Kaas bevat daardoor ook de belangrijke voedingsstoffen uit melk. De voorkeur gaat uit naar 20+ en 30+ kaas. Deze kaas bevat ongeveer 30% minder vet dan 48+ kaas.

Voor alle leeftijden

Zuivel levert belangrijke voedingsstoffen en past daarom in een gezond voedingspatroon van jong tot oud. Er zijn verschillende soorten zuivelproducten en verschillende smaken. Kaas, melk, yoghurt, vla of pudding, er is voor ieder wat wils. Lekker om mee te variëren!

Hoeveel zuivel eet jij? Test dit op de achterkant.



Beoordeel je zuivelinname

Vul de test in en vergelijk jouw zuivelinname met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid melk(producten) en kaas.

Onder melk(producten) worden de volgende producten gerekend: melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurtdrink, (vruchten)yoghurt, vla, pap en kwark.

Melk(product)	Portiegrootte	Aantal	Totaal ml
Glas	150 ml	x ml
Beker	250 ml	x ml
Schaaltje	150 ml	x ml
Cupje (koffiemelk)	8 ml	x ml
Cappuccino (kopje)	70 ml	x ml
Latte Macchiato (glas)	120 ml	x ml
Pakje	200 ml	x ml
Anders	... ml	x ml
Totale inname melk(producten)			

Aanbevelingen melk(producten)

Leeftijd	1 - 3	4 - 8	9 - 13	14 - 18	19 - 50	51 - 69	> 70
ml/dag	300	300	450	600 ♂ 450 ♀	300 - 450	450 ♂ 450 - 600 ♀	600

Bron: Voedingscentrum 2016

Kaas	Portiegrootte	Aantal	Totaal g
Kaas dun belegd voor 1 snee	20 g	x g
Kaas dik belegd voor 1 snee	30 g	x g
Blokje kaas	10 g	x g
Smeerkaas per snee	15 g	x g
Geraspte kaas, 1 eetlepel	10 g	x g
Franse kaas (brie etc.) voor 1 toastje	15 g	x g
Italiaanse kaas (mozzarella etc.) voor 1 toastje	10 g	x g
Anders	... g	x g
Totale inname kaas			

Aanbevelingen kaas

Leeftijd	1 - 3	4 - 8	9 - 13	14 - 18	19 - 50	51 - 69	> 70
gram/dag	0	20	20	40	40	40	40

Bron: Voedingscentrum 2016

Deze test geeft je een globaal beeld van de zuivelinname.
Voor een persoonlijk advies kun je contact opnemen met een diëtist.

