



Bron

- Voedingscentrum 2016
- Gezondheidsraad 2015

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute en gebaseerd op voedingsrichtlijnen en wetenschappelijke informatie. Voor een persoonlijk voedingskundig advies raden wij aan om uw huisarts of diëtist te raadplegen.

Disclaimer

© FrieslandCampina 2022

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie juli 2022, Nederland

Zuivelmeter

Maak een inschatting van je eigen dagelijkse zuivelinname

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 Voedingscentrum.

- Halfvolle melk is rijk aan calcium en is een bron van fosfor. Deze voedingsstoffen zijn nodig voor het onderhouden van botten en tanden.
- Eiwit draagt bij aan de groei en het behoud van spiermassa en aan het behoud van botten.
- Halfvolle melk is een bron van kalium, dat bijdraagt aan het in stand houden van een normale bloeddruk. Ook is halfvolle melk een bron van jodium, dat onder andere bijdraagt aan een normale werking van de schildklier.
- Vitamine B2 en vitamine B12 leveren een bijdrage aan de energiestofwisseling van het lichaam. Deze vitamines kunnen zelfs vermoeidheid helpen verminderen. 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? Vul de test in en vergelijk jouw zuivelinname met de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid melk(producten) en kaas.



Zuivelmeter

Maak een inschatting van je eigen dagelijkse zuivelinname

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
Drinkpakje	200 ml	... x	... ml
Anders	... ml	... x	... ml
Totale inname melk(producten)			ml

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
Hüttenkäse voor 1 snee	20 g	... x	... g
Anders	... g	... x	... g
Totale inname kaas			g

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 een globaal beeld van je zuivelinname. Voor persoonlijk advies kun je contact opnemen met een diëtist.