

**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 elke dag nodig om goed te kunnen functioneren. Daarom is zuivel aanbevolen in de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

- 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 halfvolle variant zoals halfvolle melk of yoghurt. 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.

## 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 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 kijk hoeveel melk(producten) en kaas jij dagelijks gebruikt.

Onder melk(producten) worden de volgende producten gerekend: melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurtdrink, (vruchten)yoghurt, pudding, pap en platte kaas.

| 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    |
| <b>Totale inname melk(producten)</b> |               |        |           |

| 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    |
| <b>Totale inname kaas</b>                        |               |        |          |

## Aanbevelingen melk(producten) en kaas

Melk(producten) en kaas zijn een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Daarom worden ze aanbevolen in de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. In België, evenals in andere Europese landen, adviseren de voedingsautoriteiten om een aantal porties zuivel (waaronder kaas) per dag te gebruiken.

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