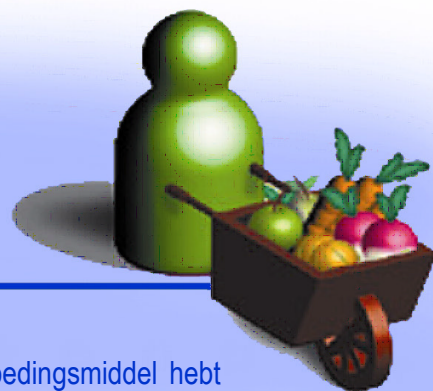


Zuiveltest



Geef in de eerste kolom aan hoeveel je **gisteren** van het betreffende voedingsmiddel hebt gegeten of gedronken. Vermenigvuldig dit getal met de score ernaast. Zo bekom je het aantal punten. Tel bij het beëindigen van de test al je punten op om je totale zuivelscore te kennen.

Niet-gezoete melk, melkproducten en calciumverrijkte sojadranken natuur ⁽¹⁾

1 kop = ongeveer 150 ml

1 potje of schaaltje = ongeveer 150 g

<u>Gisteren at of dronk ik:</u>	Score	Punten
... koppen <u>magere of halfvolle</u> melk of karnemelk natuur	x 1 =	...
... koppen <u>volle</u> melk	x 1 =	...
... potjes of schaaltjes <u>magere</u> yoghurt natuur	x 1 =	...
... potjes of schaaltjes <u>volle</u> yoghurt natuur	x 1 =	...
... koppen calciumverrijkte sojadrink natuur ⁽¹⁾	x 1 =	...
... koppen melk of yoghurt bij ontbijtgranen	x 1 =	...
TOTAAL		:

(1) Sojaproducten die niet verrijkt zijn met calcium zijn niet van toepassing.

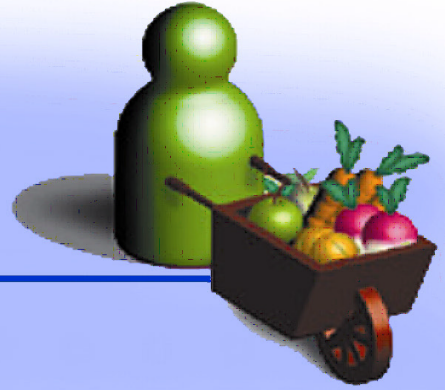
Gezoete ⁽²⁾ melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten ⁽¹⁾

<u>Gisteren at of dronk ik:</u>	Score	Punten
... koppen karnemelk met suiker, fruit- of andere smaken	x 1 =	...
... potjes of schaaltjes <u>magere</u> yoghurt met suiker, fruit- of andere smaken	x 1 =	...
... potjes of schaaltjes <u>volle</u> yoghurt met suiker, fruit- of andere smaken	x 1 =	...
... koppen fruitmelkdrink of yoghurtdrink	x 0,75 =	...
... koppen chocomelk	x 1 =	...
... koppen ayran (yoghurtdrink met water, citroensap en zout)	x 1 =	...
... koppen calciumverrijkte sojadrink met fruit- of andere smaken ⁽¹⁾	x 1 =	...
... potjes of schaaltjes pudding, vla, flan of pap (bv. rijstpap, havermoutpap)	x 1 =	...
... bekertjes (ongeveer 200 ml) milkshake	x 1,5 =	...
TOTAAL		:

(1) Sojaproducten die niet verrijkt zijn met calcium zijn niet van toepassing.

(2) Zuivel gezoet met kunstmatige zoetstoffen brengt doorgaans minder calorieën aan. Gebruik ze ook slechts met mate. Het is beter de zoete smaak te ontwennen.

Zuiveltest (vervolg)



Kaas

- 1 sneetje kaas = ongeveer 30 g
1 blokje kaas = ongeveer 10 g
1 potje of schaalpje = ongeveer 150 g
1 eetlepel gemalen kaas = ongeveer 15 g

Gisteren at ik:

	Score	Punten
... sneetjes <u>magere of licht</u> kaas als broodbeleg (20+-kaas, 30+-kaas of ≤ 17 g vet per 100 g kaas)	x 1,5 =	...
... sneetjes <u>vette</u> kaas als broodbeleg (vanaf 40+-kaas of > 17 g vet per 100 g kaas)	x 1 =	...
... sneden brood belegd met <u>magere of halfvette</u> platte kaas, verse kaas (met of zonder kruiden), smeerkaas of cottage cheese	x 0,25 =	...
... sneden brood belegd met <u>vette</u> platte kaas, verse kaas (met of zonder kruiden) of smeerkaas	x 0,25 =	...
... blokjes kaas als tussendoortje	x 0,5 =	...
... potjes of schaalpjes platte kaas als tussendoortje	x 1 =	...
... eetlepels gemalen kaas bij pasta of in een gegratineerde schotel	x 1 =	...

TOTAAL :

Tel alle punten op

Mijn totale zuivelscore = ... punten

Melk en melkproducten zijn onze belangrijkste leveranciers van calcium, een essentieel bouw- en onderhoudsmateriaal van het skelet, en dit op elke leeftijd. Niet alleen als kind maar ook als volwassene en als zestigplusser blijft voldoende melk en melkproducten gebruiken belangrijk om botontkalking of osteoporose te helpen voorkomen. Bovendien brengen melk en melkproducten naast calcium van nature ook nog andere essentiële voedingsstoffen aan die bijdragen tot een goede gezondheid (hoogwaardige eiwitten, vitamine B2 en B12, zink, fosfor en kalium).

Je bent tussen 19 en 60 jaar

Je scoort minder dan 4 punten

Opgepast, je nam gisteren te weinig zuivelproducten. Voldoende zuivel gebruiken is belangrijk voor een goede gezondheid en een stel sterke botten. En dit op elke leeftijd, dus niet alleen als kind maar ook als volwassene. Neem dagelijks zo'n 3 koppen melk of melkproduct en eet 1 of 2 boterhammen met kaas. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers.

Je scoort tussen 4 en 5 punten

Prima, je benaderde gisteren de aanbevolen hoeveelheid zuivel. Doe zo voort. Er wordt aangeraden elke dag zo'n 3 koppen melk of melkproduct te nemen en 1 of 2 boterhammen met kaas te eten. Voldoende zuivel gebruiken is belangrijk voor een goede gezondheid en een stel sterke botten. Ook op volwassen leeftijd. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. **Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas?** Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend meer vet dan melk. Daarom eten we best niet meer dan 2 sneetjes of zo'n 40 g kaas per dag.

Je scoort tussen 6 en 14 punten

Je bent een echt zuiveltype. Voldoende zuivel gebruiken is belangrijk voor een goede gezondheid en een stel sterke botten. Ook op volwassen leeftijd. Maar overdrijf niet. Zo'n 3 koppen melk of melkproduct en 1 of 2 boterhammen met kaas per dag is een goede richtlijn. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. **Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas?** Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend meer vet dan melk. Daarom eten we best niet meer dan 2 sneetjes of zo'n 40 g kaas per dag.

Je scoort meer dan 14 punten

Je nam gisteren wel echt veel zuivelproducten. Te veel zelfs. Voldoende zuivel gebruiken is belangrijk voor een goede gezondheid en een stel sterke botten. Ook op volwassen leeftijd. Maar overdrijf niet. Zo'n 3 koppen melk of melkproduct en 1 of 2 boterhammen met kaas per dag is een goede richtlijn. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. **Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas?** Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend meer vet dan melk. Daarom eten we best niet meer dan 2 sneetjes of zo'n 40 g kaas per dag.

Je bent 60+

Je scoort minder dan 5 punten

Opgepast, je nam gisteren te weinig zuivelproducten. Voldoende zuivel gebruiken is belangrijk voor een goede gezondheid en een stel sterke botten. En dit op elke leeftijd, dus niet alleen als kind maar ook na je zestigste. Zestigplussers worden aangeraden om elke dag zo'n 4 koppen (of 2 grote glazen) melk of melkproduct te nemen en 1 of 2 boterhammen met kaas te eten. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. **Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas?** Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend meer vet dan melk. Daarom eten we best niet meer dan 2 sneetjes of zo'n 40 g kaas per dag.

Je scoort tussen 5 en 7 punten

Prima, je benaderde gisteren de aanbevolen hoeveelheid zuivel. Doe zo voort. Zestigplussers worden aangeraden elke dag zo'n 4 koppen (of 2 grote glazen) melk of melkproduct te nemen en 1 of 2 boterhammen met kaas te eten. Voldoende zuivel gebruiken is belangrijk voor een goede gezondheid en een stel sterke botten. Ook na je zestigste. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. **Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas?** Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend meer vet dan melk. Daarom eten we best niet meer dan 2 sneetjes of zo'n 40 g kaas per dag.

Je scoort tussen 8 en 14 punten

Je bent een echt zuiveltype. Voldoende zuivel gebruiken is belangrijk voor een goede gezondheid en een stel sterke botten. Ook na je zestigste. Maar overdrijf niet. Zo'n 4 koppen (of 2 grote glazen) melk of melkproduct en 1 of 2 boterhammen met kaas per dag is een goede richtlijn. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. **Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas?** Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend meer vet dan melk. Daarom eten we best niet meer dan 2 sneetjes of zo'n 40 g kaas per dag.

Je scoort meer dan 14 punten

Je nam gisteren wel echt veel zuivelproducten. Te veel zelfs. Voldoende zuivel gebruiken is belangrijk voor een goede gezondheid en een stel sterke botten. Ook na je zestigste. Maar overdrijf niet. Zo'n 4 koppen (of 2 grote glazen) melk of melkproduct en 1 of 2 boterhammen met kaas per dag is een goede richtlijn. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. **Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas?** Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend meer vet dan melk. Daarom eten we best niet meer dan 2 sneetjes of zo'n 40 g kaas per dag.