



Zuiveltest 11-18 jaar

Niet-gezoete melk, melkproducten en calciumverrijkte sojadranken natuur

1 beker of 1 brikje = ongeveer 200 ml

1 potje of schaalpje = ongeveer 150 g

Gisteren at of dronk ik:

- ... bekers of brikjes magere of halvolle melk of karnemelk natuur
- ... bekers of brikjes volle melk
- ... potjes of schaalpjes magere yoghurt natuur
- ... potjes of schaalpjes volle yoghurt natuur
- ... bekers of brikjes calciumverrijkte sojadrink natuur ⁽¹⁾
- ... bekers melk of yoghurt natuur bij ontbijtgranen

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

x 1.5 = ... punten
 x 1.5 = ... punten
 x 1 = ... punten
 x 1 = ... punten
 x 1.5 = ... punten
 x 1.5 = ... punten

Subtotaal: ...

Gezoete melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Gisteren at of dronk ik:

- ... bekers of brikjes karnemelk met suiker, fruit- of andere smaken
- ... potjes of schaalpjes magere yoghurt met suiker, fruit- of andere smaken
- ... potjes of schaalpjes volle yoghurt met suiker, fruit- of andere smaken
- ... bekers of brikjes fruitmelkdrank of yoghurtdrank
- ... bekers of brikjes chocomelk
- ... bekers ayran (yoghurtdrank met water, citroensap en zout)
- ... bekers of brikjes calciumverrijkte sojadrink met fruit- of andere smaken ⁽¹⁾
- ... potjes of schaalpjes pudding, vla, flan of pap (bv. rijstpap, havermoutpap)
- ... bekers milkshake

⁽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.

x 1.5 = ... punten
 x 1 = ... punten
 x 1 = ... punten
 x 1 = ... punten
 x 1.25 = ... punten
 x 1.5 = ... punten
 x 1.5 = ... punten
 x 1 = ... punten
 x 1.5 = ... punten

Subtotaal: ...

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:

- ... sneetjes magere of lightkaas als broodbeleg (20+-kaas, 30+-kaas of ≤ 17 g vet per 100 g kaas)
- ... sneetjes vette kaas als broodbeleg (vanaf 40+-kaas of > 17 g vet per 100 g kaas)
- ... sneden brood belegd met magere of halfvette platte kaas, verse kaas (met of zonder kruiden), smeerkaas of cottage cheese
- ... sneden brood belegd met vette platte kaas, verse kaas (met of zonder kruiden) of smeerkaas.
- ... blokjes kaas als tussendoortje
- ... potjes of schaalpjes platte kaas als tussendoortje
- ... eetlepels gemalen kaas bij pasta of in een gratineerde schotel

x 1.5 = ... punten
 x 1 = ... punten
 x 0.25 = ... punten
 x 0.25 = ... punten
 x 0.5 = ... punten
 x 1 = ... punten
 x 1 = ... punten

TOTAAL

= ...



▪ Je scoort minder dan 5 punten

Oei, je nam gisteren te weinig zuivelproducten. Voldoende zuivel is nochtans belangrijk voor een stel sterke botten. En die groeien nu net het hardst op jouw leeftijd. Zuivel zit niet alleen barstensvol calcium, de belangrijkste bouwstof van je botten, maar houdt ook je gebit gaaf en levert eiwitten voor sterke spieren en een goed figuur. Tenminste, als je ook regelmatig sport. Dus, fiets naar de supermarkt en ga op verkenning in het zuivelrek. Neem elke dag zo'n 4 koppen (of 2 grote glazen) melk of melkproduct en eet 1 of 2 boterhammen met kaas. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. Zo blijft ook je lijn in vorm. 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. Neem elke dag zo'n 4 koppen (of 2 grote glazen) melk of melkproduct en eet 1 of 2 boterhammen met kaas. Voldoende zuivel is belangrijk voor een stel sterke botten. En die groeien nu net het hardst op jouw leeftijd. Zuivel zit niet alleen barstensvol calcium, de belangrijkste bouwstof van je botten, maar houdt ook je gebit gaaf en levert eiwitten voor sterke spieren en een goed figuur. Tenminste, als je ook regelmatig sport. Kies bij voorkeur magere kaassoorten en magere of halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suikers. Zo blijft ook je lijn in vorm. Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas? Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend mee 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

Wow, je bent een echt zuiveltype. Voldoende zuivel is belangrijk voor een stel sterke botten. 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. Zo blijft ook je lijn in vorm. Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas? Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend mee 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 is belangrijk voor een stel sterke botten. 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. Zo blijft ook je lijn in vorm. Scoorde je meer dan 4 punten uit kaas? Pas dan op voor te veel kaas. Kaas, ook lightkaas, bevat beduidend mee vet dan melk. Daarom eten we best niet meer dan 2 sneetjes of zo'n 40 g kaas per dag.

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).

