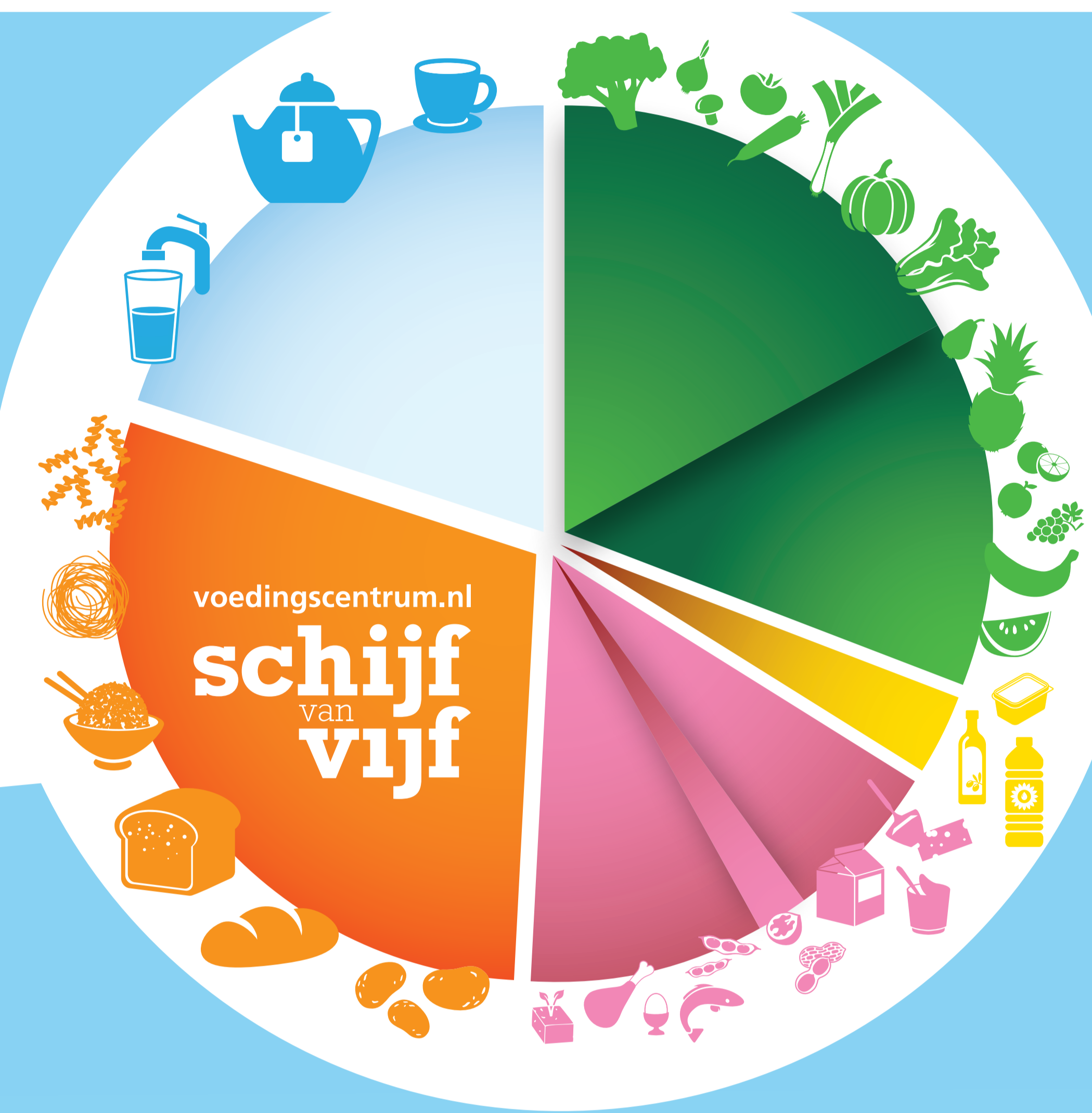




NATUURLIJK ZUIVEL!

GEZOND MET ZUIVEL

Kijk op zuivelonline.nl voor lesmateriaal, filmpjes, tips voor spreekbeurten en nog veel meer over zuivel.



De Schijf van Vijf helpt om gezond te eten. Eet je elke dag voldoende uit elk vak, dan krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen. Dit heet gevarieerd eten.

Gemiddeld heb je per dag nodig:

2-3 porties melk, karnemelk of yoghurt (300-450 ml)

1-2 plakken 30+ kaas (20-40 gram)



Wist je dat...

... ER OOK ZUIVELPRODUCTEN IN DE SCHIJF VAN VIJF STAAN? MAGERE EN HALFVOLLE MELK EN MELKPRODUCTEN, ZOALS KARNEMELK EN YOGHURT, EN 30+ KAAS ZIJN EEN GEZONDE KEUZE.

ZUIVEL ZIT VOL VOEDINGSSTOFFEN DIE JE NODIG HEBT OM TE GROEIEN. HET IS GOED VOOR JE TANDEN, BOTTEN, SPIEREN EN ZENUWEN.



Heb je last van lactose-intolerantie? Zorg dan dat je de voedingsstoffen uit zuivel op een andere manier binnenkrijgt. In de winkel vind je veel lactosevrije zuivelproducten. Of neem sojadrink verrijkt met vitamine B12 en B2, calcium en eiwit. In zure producten zoals yoghurt zit minder lactose. En in harde kaas zit nog minder lactose.

Calcium
Fosfor

Vitamine B12

Calcium
Eiwit
Fosfor

Vitamine A

Eiwit

