

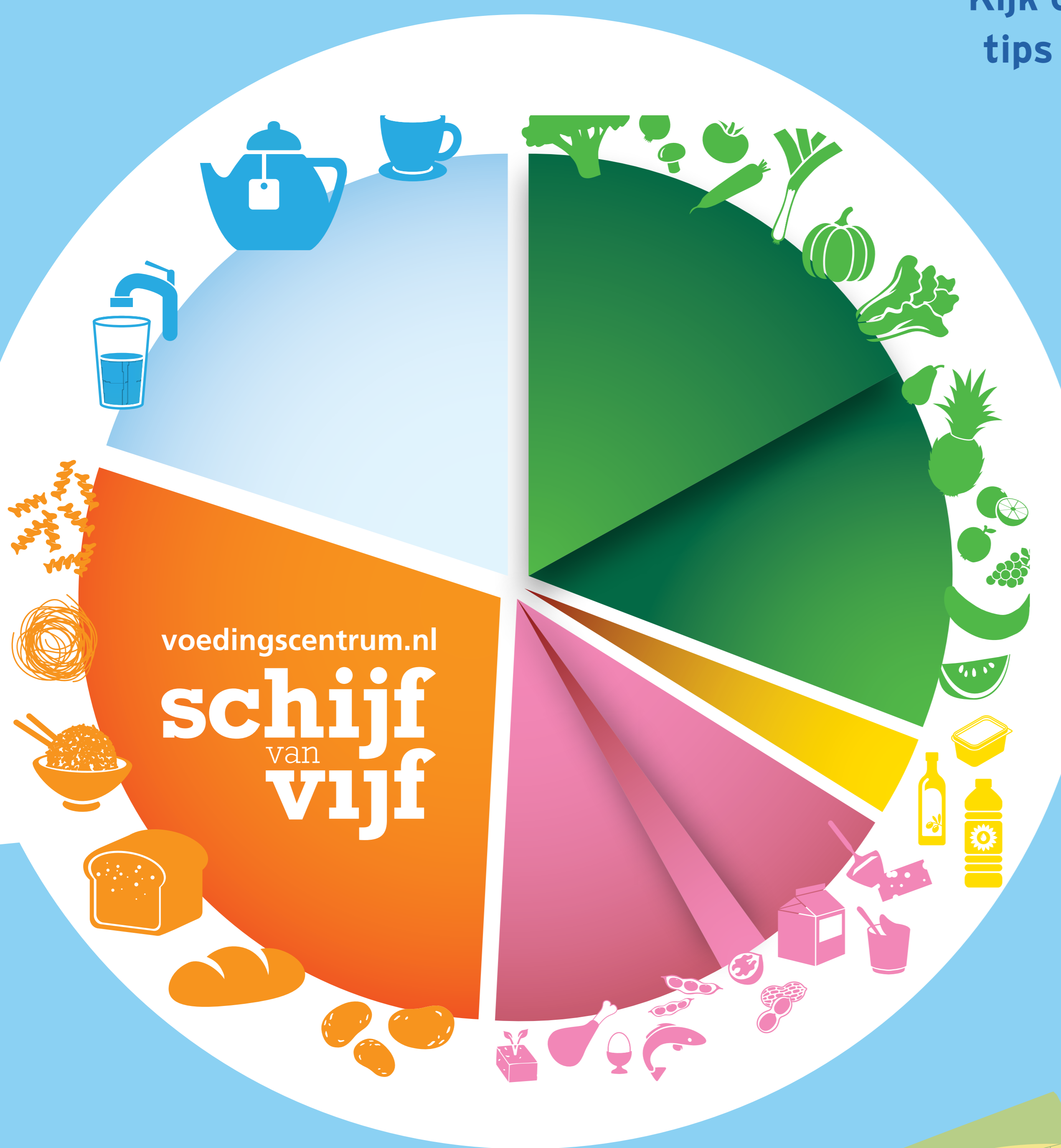
NATUURLIJK ZUIVEL!

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.



voedingscentrum.nl
schijf van vijf



Wist je dat...

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

Gemiddeld heb je per dag nodig:

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

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



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



Vitamine A

Eiwit

Calcium

Fosfor

Vitamine B12

Calcium

Eiwit

Fosfor



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 vitamines, calcium en eiwit. In zure producten zoals yoghurt zit minder lactose. En in harde kaas zit nog minder lactose.

www.zuivelonline.nl

© ZuiveINL