

Zuivel toevoegen aan de voeding van uw kind

Bij uw kind is een provocatietest gedaan om te kijken of hij overgevoelig is voor koemelk. Uit de test blijkt dat dit niet (meer) het geval is. Uw kind mag dus weer alle zuivelproducten gaan eten en drinken.

Stap voor stap

Het is belangrijk dat u de zuivelproducten stap voor stap, in steeds grotere porties aan uw kind geeft. Hoe u dat doet, ziet u in het schema verderop. Krijgt uw kind klachten die misschien te maken hebben met koemelkeiwit? Stop dan direct met het schema en neem contact op met uw behandelend arts.



Zuivelproducten spelen een belangrijke rol bij een gezonde voeding. Ze bevatten bijvoorbeeld veel kalk (calcium). Dat is belangrijk voor sterke botten en tanden.

Wat zijn zuivelproducten?

Zuivelproducten zijn alle producten waar melk in zit, of die met melk zijn gemaakt. Denk bijvoorbeeld aan: melk, karnemelk, chocolademelk, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, vla, pap, Danoontje, yoghurtdrink, kaas, smeerkaas, (slag)room, roomijs en roomboter.

Hoe gebruik ik de tabel?

De hoeveelheid zuivel in de tabel staat aangegeven in milliliters (ml). Maar vaste zuivelproducten, zoals kaas, telt u natuurlijk in grammen.

U kunt 50 ml vloeibare zuivel vervangen door:

- 7 gram kaas (= beleg voor een halve snee brood) of
- 15 gram smeerkaas (= beleg voor een hele snee brood)



Uw kind heeft 300 ml melk(product) en 10 gram kaas nodig. U kunt dat bijvoorbeeld op een van de volgende manieren geven:

- 1 klein glas melk, karnemelk of yoghurtdrink, een toetje en 1 snee brood met kaas;
- 2 kleine glazen melk, karnemelk of yoghurtdrink en 1 snee brood met kaas;
- 2 sneden met kaas en 1 glas melk, karnemelk of yoghurtdrink.

Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid?

Op dag 4 geeft u uw kind de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) zuivel. Voor kinderen van 1 tot 4 jaar is dat 300 ml melk(producten) en 10 gram kaas.

Als uw kind het hele schema zonder klachten doorloopt, kan hij/zij voortaan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zuivelproducten blijven gebruiken. Let op: de ADH verandert met de leeftijd.

Het schema

Dag	Zuivelproduct	Eventuele reacties
1	75 ml	
2	150 ml	
3	300 ml	

Calcium (kalk)

Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben 500 mg calcium per dag nodig. Calcium zorgt onder andere voor de groei van de botten. Hieronder ziet u drie voorbeelden van voedingsmiddelen die samen (iets meer dan) 500 mg calcium bevatten.

Voorbeeld 1

Melk 150 ml

Toetje 125 ml

Kaas voor 1 snee 20 gram

Deze voedingsmiddelen bevatten samen 525 mg calcium.

Voorbeeld 2

Melk 2 x 150 ml

Kaas voor 0,5 snee 10 gram

Deze voedingsmiddelen bevatten samen 540 mg calcium.

Voorbeeld 3

Melk 150 ml

Kaas voor 2 sneden 40 gram

Deze voedingsmiddelen bevatten samen 533 mg calcium.

Vragen?

Hebt u vragen? Neem dan gerust contact op met de afdeling Diëtetiek (T 088 - 320 78 00) of stuur een e-mailtje aan dietetiek@antoniuziekenhuis.nl