



# Zuivelconsumptie van kinderen veel lager dan aanbevolen

Hoewel Nederland een zuivelland bij uitstek is, schiet de zuivelconsumptie van kinderen tussen 7 en 18 jaar tekort. Vooral tieners consumeren fors minder melkproducten dan het Voedingscentrum adviseert. De inname is sterk gedaald in de laatste 10 tot 12 jaar. En dat terwijl zuivel in de voeding van kinderen de belangrijkste bron is van calcium, vitamine B2, B12, zink en vitamine A.

**B**ij kinderen van 7 en 8 jaar zit het nog relatief goed met de consumptie van melkproducten: ze halen op een haar na de aanbevolen hoeveelheid, zo blijkt uit de Voedselconsumptiepeiling (VCP) 2007-2010 (1). Echter, vanaf 9 jaar gaan meisjes drastisch minder zuivel consumeren; bij jongens gebeurt dat vanaf 14 jaar. En dat terwijl het Voedingscentrum juist extra zuivel adviseert voor kinderen vanaf 9 jaar. Als gevolg gaapt er een flink gat tussen de inname en de aanbeveling bij kinderen tussen 9 en 18 jaar. Ze krijgen dagelijks te weinig melkproducten binnen: gemiddeld 250 ml.

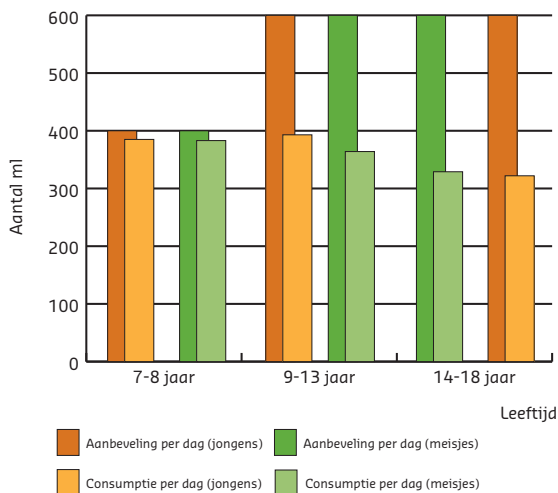
## **Kinderen consumeren steeds minder melkproducten**

Er is een duidelijk dalende trend in de consumptie van melkproducten door kinderen van 7-18 jaar. Dit blijkt uit vergelij-

king van de inname van melkproducten in de VCP 2007-2010 (2) met de voorgaande VCP uit 1997-1998 (3). Bij 7-15 jarigen is de daling zelfs fors te noemen: gemiddeld 13-24%. Zo kregen 7-9 jarigen in 1997/1998 dagelijks bijna 500 ml melkproducten binnen. Ruim een decennium later is dat gedaald tot circa 400 ml. Ook meisjes tussen 13 en 15 jaar zijn flink minder melkproducten gaan gebruiken: de consumptie is gedaald van 400 naar circa 300 ml per dag.

## **Kaasconsumptie wel op peil**

Van melkproducten halen kinderen dus gemiddeld genomen de aanbevelingen van het Voedingscentrum niet. Anders ligt het bij kaas. Daarvan worden de aanbevelingen wel gehaald (1). Gemiddeld consumeren kinderen tussen 9 en 18 jaar dagelijks 21-30 gram kaas, terwijl de aanbevolen hoeveelheid

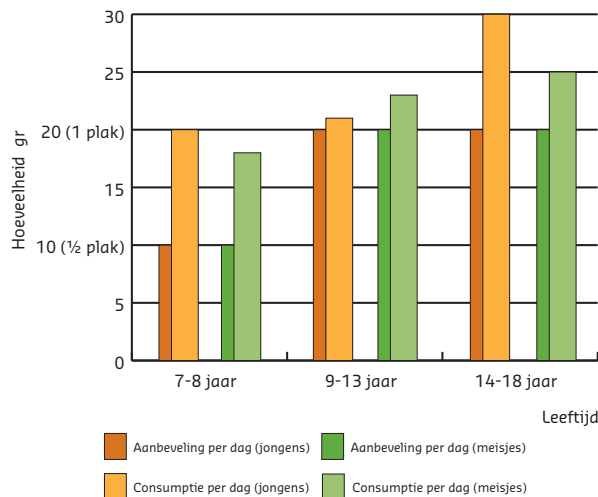


Consumptie van melkproducten door kinderen vergeleken met de aanbeveling  
Bron: VCP 2007-2010

20 gram is. Voor kinderen van 7 en 8 jaar ligt de gemiddelde consumptie van 18-20 gram kaas boven de aanbevolen 10 gram per dag.

### Belangrijkste bron van microvoedingsstoffen

Melkproducten en kaas bevatten een brede range van vitamines en mineralen. Voor 6 microvoedingsstoffen is zuivel zelfs de belangrijkste bron in de voeding van kinderen tussen 7 en 18 jaar. Het gaat om calcium, kalium, fosfor, vitamine B2, B12 en A. Voor jodium, magnesium en zink is zuivel de op een na belangrijkste bron. En na vlees en graanproducten is zuivel voor kinderen de belangrijkste bron van selenium, vitamine B1 en foliumzuur. Zuivel bevat alle 10 voedingsstoffen, waar volgens het Europese EURRECA de nadruk op moet liggen (4). Het gaat om vitamine D, ijzer, foliumzuur, vitamine B12, zink, calcium, vitamine C, selenium, jodium en koper. EURECCA staat voor European micronutrient recommendation aligned network of excellence en werkt in opdracht van de Europese unie aan harmonisering van de aanbevelingen voor micronutriënten. Zuivel levert Nederlandse kinderen gemiddeld 19% van de inname van deze 10 micronutriënten, waarbij de indi-

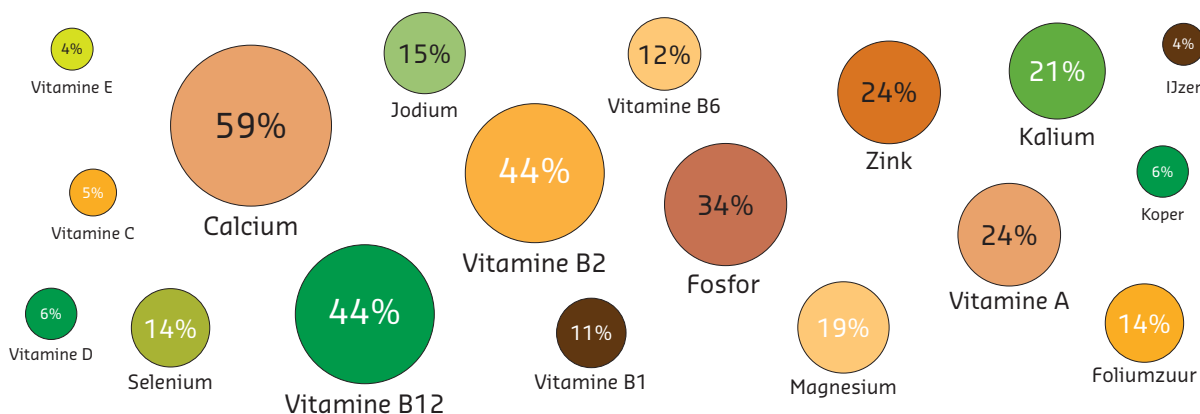


Consumptie van kaas door kinderen vergeleken met de aanbeveling  
Bron: VCP 2007-2010

viduele bijdrage aan de inname varieert tussen 4 en 59% (zie kader). Een hoge zuivelconsumptie zou wel eens een indicator kunnen zijn van een gezonde voeding. Dat wijzen analyses van de VCP-gegevens door Wageningen Universiteit uit (2). Kinderen die meer zuivel consumeren, lijken over het algemeen ook meer groenten, fruit en graanproducten te eten. En de consumptie van frisdrank is bij deze groep juist lager bij een hoge zuivelconsumptie.

### [Literatuur]

- van Rossum CTM, Franssen HP, Verkaik-Kloosterman J et al. Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010 : Diet of children and adults aged 7 to 69 years. RIVM Rapport 350050006, 2011.
- Sluijk D, Feskens E. Zuivelconsumptie in Nederland. Resultaten uit de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. Juli 2013, Wageningen Universiteit
- Zo eet Nederland: resultaten van de Voedselconsumptiepeiling 1997-1998. Den Haag: Voedingcentrum, 1998.
- Cavelaars AEJM, Doets EL, Dhonukshe-Rutten RAM et al. Prioritizing micronutrients for the purpose of reviewing their requirements: a protocol developed by EURRECA. Eur.J.Clin.Nutr. (2010) 64, S19-S30



Bijdrage van zuivel aan de inname van microvoedingsstoffen door kinderen van 7-18 jaar  
Bron: VCP 2007-2010