

# Geniet elke dag melk, maas of jogurt

Dis 'n gesonde keuse om melk, maas of jogurt by jou maaltyd te voeg. Suiwel laat 'n gereg nie net beter smaak nie, maar verskaf ook belangrike voedingstowwe om 'n sterker, gesonder liggaam te bou.



**Kalsium**

**Proteïen**

kalsium is nodig vir sterk bene en tande.

proteïen bou sterk bene en spiere wat die liggaam ondersteun.

**Kry meer waarde uit jou volgende maaltyd-voeg bloot suiwel by**



**MELK**

Vervang helfte van die water met melk wanneer jy pap maak.



**AMASI**

Voeg melk of amasi (maas) by jou mieliepap, ontbyt of graankos.



**YOGURT**

Jogurt is 'n uitstekende keuse vir jou kosblik.



**MELK**

Geniet melk saam met brood om langer versadig te voel.



**Kies suiwel – vir ekstra smaak en voedingstowwe**

Voedingstowwe is die boublokke in voedsel en is noodsaaklik vir goeie gesondheid en 'n sterk liggaam.

Kalsium en proteïen is van die belangrikste voedingstowwe in suiwel.

## Wat is suiwel?



# Hittebehandeling van melk is belangrik

Baie verskillende voedselsoorte word met hitte behandel. Behoorlike hittebehandeling beperk die aantal skadelike bakterieë wat in voedsel kan voorkom en verseker dus dat voedsel veilig is vir gebruik. Melk kan op vier verskillende maniere met hitte behandel word. Die etiket op die houer sal aandui watter soort hittebehandeling toegepas is.

Kyk uit vir die volgende woorde op die etiket:

- Pasteurisasie**
- Ultra-pasteurisasie**
- Ultra-hoë temperatuur**  
(ook UHT- of langlewemelk genoem)
- Sterilisasie**  
(ook langlewemelk genoem)



## Rou melk is nie veilig nie



Rou melk is nie veilig nie en moet gekook word voor gebruik. Rou melk is melk wat direk van die koei af kom. Sulke melk is nie met hitte behandel nie en kan moontlik met bakterieë besmet wees. Melk wat nie met hitte behandel is nie kan 'n ernstige gesondheidsrisiko inhou.

In Suid-Afrika is dit onwettig om rou melk te verkoop, tensy dit deur die gesondheidsowerhede goedgekeur is.

## Hoe om melk tuis te stoor

Alle vars melk moet verkoel word (teen laer as 5°C). Wanneer 'n houer langlewemelk ooggemaak is, moet dit soos vars melk hanteer word.

Dit is noodsaaklik om skoon en veilig te werk wanneer melk gestoor word. Gebruik ontsmette emmers en houers (met kookwater uitgewas en gelaat om te lugdroog) om melk in te berg.



**dairy**<sup>TM</sup>  
**3-A-DAY ELKE DAG**

Probeer om 3 porsies suiwel per dag in te neem



Melk 250ml



Amasi 250ml



Jogurt 200ml



'n Inisiatief deur die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA

Vir meer inligting, besoek ons by [www.rediscoverdairy.co.za](http://www.rediscoverdairy.co.za)  
of epos • [info@rediscoverdairy.co.za](mailto:info@rediscoverdairy.co.za) • (012) 991 4164