

## Pendelaars worden aangenaam verrast op Wereldmelkdag

nieuws

Naar aanleiding van Wereldmelkdag werd de pendelaarskrant Metro maandag in een speciaal ‘melkjasje’ gehuld. In de treinstations van Brugge, Mechelen, Leuven en Hasselt was er een melkbedeling met randanimatie voor de vroege reizigers. In Antwerpen en Gent werden treinreizigers zelfs getraakteerd op een heuse milkbar met melkcocktails. Met al deze acties bracht het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing (VLAM) de troeven van melk onder de aandacht. Gelet op de gezondheidsvoordelen van melk was de onderliggende boodschap dat je dagelijks best drie glazen melk of melkproducten nuttigt.

© 1 JUNI 2015 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 15:21

Lees meer over:

[melkvee](#)

[marketing](#)

[consument](#)



Naar aanleiding van Wereldmelkdag werd de pendelaarskrant Metro maandag in een speciaal ‘melkjasje’ gehuld. In de treinstations van Brugge, Mechelen, Leuven en Hasselt was er een melkbedeling met randanimatie voor de vroege reizigers. In Antwerpen en Gent werden treinreizigers zelfs getraakteerd op een heuse milkbar, waar melkcocktails werden gemaakt en gratis verdeeld. De extra cover rond Metro geeft de lezer de recepten van een kruidige smoothie, een pittige vitaminshake, Griekse melk, chocolademelk en romige melk met framboos en witte chocolade.

De troeven van melk worden door de pendelaarskrant nog eens extra in de verf gezet. Ongeveer 70 procent van onze dagelijkse calciumbehoefte kan je invullen met drie glazen melk. Naast calcium is melk ook een goede bron van eiwitten, fosfor, kalium en vitamine B2 en B12. Zij leveren elk hun bijdrage aan een goede gezondheid en ze versterken elkaar ook. Dat noemt men wel eens de ‘melkmatrix’: alle elementen in melk werken samen en hebben zo een groter effect. Zowel calcium, eiwitten als fosfor dragen bijvoorbeeld bij tot een goede botgezondheid.

Melk is een vanzelfsprekend basisproduct in onze westerse voeding waar weinig aandacht aan wordt besteed. Op 1 juni was dat echter anders want Wereldmelkdag werd uitgebreid gevierd door VLAM. In de grote Vlaamse treinstations sprong een reuzenmelkbrikje van liefst drie meter hoog de wakkere pendelaar in het oog. ’s Morgens werden brikjes halfvolle melk in een handig meeneemformaat uitgedeeld met als boodschap: “Fijne Wereldmelkdag. Melk is van nature rijk aan calcium. Het is een kracht van de natuur.”

De campagne ‘Melk, een kracht van de natuur’ wordt via de promotiewerking van VLAM gefinancierd door de Vlaamse melkveehouders en kan rekenen op Europese steun. Naargelang het treinstation varieerde de promotieactie van het uitdelen van gekoelde melkbrikjes met dansers of beatboxers als randanimatie tot een heuse milkbar, waar melkcocktails werden gemaakt en gratis verdeeld. De extra cover rond Metro geeft de lezer de recepten van een kruidige smoothie, een pittige vitaminshake, Griekse melk, chocolademelk en romige melk met framboos en witte chocolade.

Volwassenen wordt aangeraden om zo'n drie glazen melk van 150 ml per dag te drinken. Kinderen, zwangere vrouwen en ouderen hebben zelfs baat bij vier glazen per dag. VLAM merkt op dat je een glas melk kan afwisselen met bijvoorbeeld yoghurt of plattekaas. De voorkeur gaat uit naar magere of halfvolle melk en melkproducten. Volle melk bevat een veel lager vetgehalte (3,5%) dan je misschien denkt maar echt vetarm zijn halfvolle (1,6%) en magere melk (0,1% vet). Melk als onderdeel van een gezonde voeding is dus zeker geen oorzaak van overgewicht. Integendeel, uit studies blijkt dat melk en zuivelproducten een rol kunnen spelen om het gewicht onder controle te houden, zowel bij kinderen als volwassenen. Daar hoort één kanttekening bij, namelijk dat gesuikerde melkproducten meer calorieën aanbrengen.

Wereldmelkdag kon maandag niet iedereen enthousiasmeren. "Calcium moet, melk niet", probeert het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) de boodschap van VLAM te counteren. "We mogen ons terecht bekommeren over de gezondheid van onze botten, maar zouden beter de nadruk leggen op calcium en beweging. Alternatieven voor melk zoals aangerijkte plantaardige drinks en groene bladgroenten (boerenkool, broccoli, enz.) en zaden en peulvruchten zijn bovendien milieu- en diervriendelijker." Volgens EVA is de melkuitdeeltactie in Belgische stations een klein onderdeel van een jarenlange propaganda voor melk die vooral economische redenen heeft. "Van de Melkbrigade van Nonkel Bob tot Mik, Mak & Mon en Postbus X op de VRT. Het waren allemaal programma's en campagnes die erop uit waren kinderen zoveel mogelijk melk te doen drinken." EVA citeert voedingsdeskundige Patrick Mullie die het geen goed idee vindt om zuivel te promoten in een land waar de helft van de bevolking aan overgewicht lijdt.

**Meer info: [Melk, een kracht van de natuur & melkrecepten & recepten voor de door EVA gepromote alternatieven](#)**

## VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltmieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra