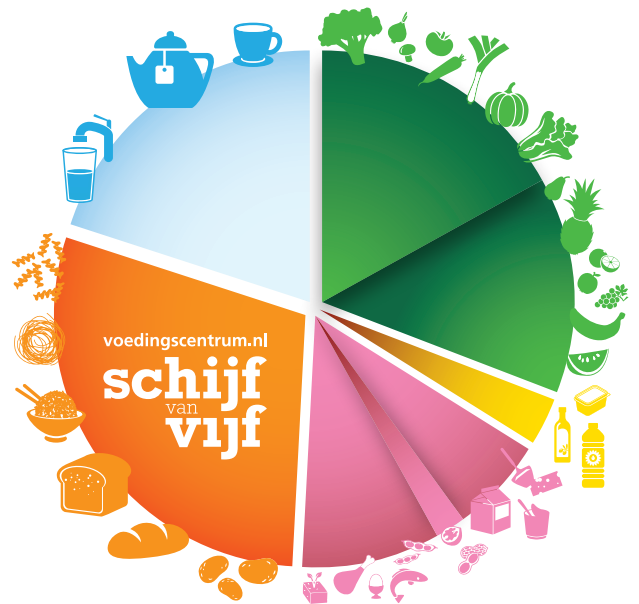
















# aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

van 1 - 8 jaar



	1-3 jaar	4-8 jaar	opmerkingen:
	jongen en meisje	jongen en meisje	
 gram groente	50-100	100-150	
 porties fruit	1,5	1,5	
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	
 opscheplepels volkoren graan- producten of kleine aardappelen	1-2	2-3	
 porties *	1	1	
 gram ongezouten noten **	15	15	
 porties zuivel	2	2	
 gram kaas	-	20	
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	
 liter vocht	1	1-1,5	

\*\* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking.

	* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:		opmerkingen:
 gram vis	50	50-60	
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	
 gram vlees	max. 250	max. 250	
 eieren	1-2	2-3	

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.  
Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.  
Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.