



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250
porties fruit (1 portie is 100 gram)	1,5	1,5	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5	6-8	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5	6	4-5
portie peulvruchten, vis, ei of vlees:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder					
gram ongezoeten noten*	15	15	25	25	25	25
porties zuivel(alternatieven)** (1 portie is 150 gram/ml)	2	2	3	3	4	3
gram kaas	-	20	20	20	40	40
gram oliën en vetten	30	30	30-45	30-40	55	40
dranken (in liter)	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2

* 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. Let op: ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

** Plantaardige zuivelalternatieven zijn beter voor het milieu. De gezondheidseffecten op langere termijn zijn nog niet voldoende onderzocht. Qua voedingsstoffen is een soja- of erwtdrink of sojayoghurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 de meest volwaardige vervanger.

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor peulvruchten, vis, ei en vlees

opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3
gram vis	50	50-60	100	100	100	100
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees (maximaal)	250	250	500	500	500	500

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

- Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.