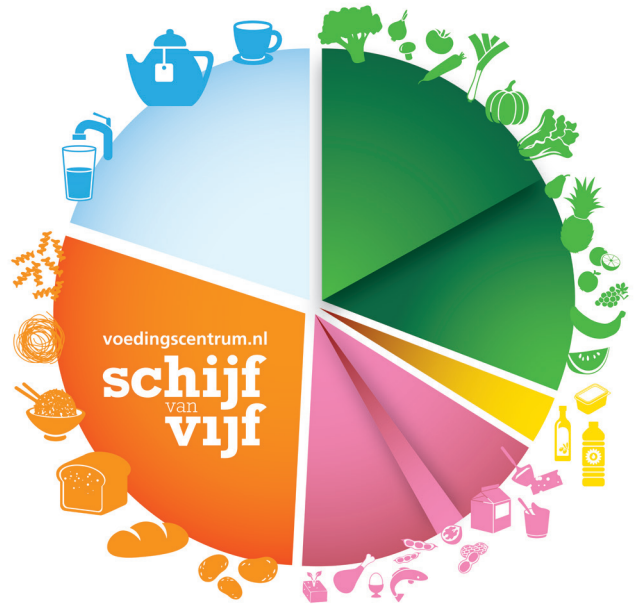
















aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

van 9 - 18 jaar



	9-13 jaar		14-18 jaar		opmerkingen:
	jongen	meisje	jongen	meisje	
 gram groente	150-200	150-200	250	250	
 porties fruit	2	2	2	2	
 bruine of volkoren boterhammen	5-6	4-5	6-8	4-5	
 opscheplepels volkoren graan-producten of kleine aardappelen	4-5	3-5	6	4-5	
 porties *	1	1	1	1	
 gram ongezouten noten	25	25	25	25	
 porties zuivel	3	3	4	3	
 gram kaas	20	20	40	40	
 gram smeer- en bereidingsvetten	45	40	55	40	
 liter vocht	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	

	* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:				opmerkingen:
 gram vis	100	100	100	100	
 opscheplepels peulvruchten	2	2	2-3	2-3	
 gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	
 eieren	2-3	2-3	2-3	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.