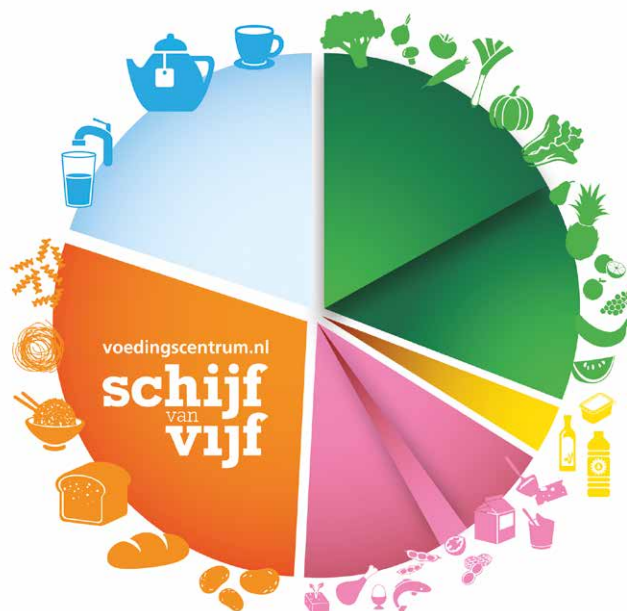


aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

tot 18 jaar



	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje	9-13 jaar jongen	meisje	14-18 jaar jongen	meisje	opmerkingen
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250	
porties fruit	1,5	1,5	2	2	2	2	
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5	6-8	4-5	
opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5	6	4-5	
portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden per week						
gram ongezouten noten*	15	15	25	25	25	25	
porties zuivel	2	2	3	3	4	3	
gram kaas	-	20	20	20	40	40	
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	40	55	40	
liter vocht	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. Ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

Aanbevolen hoeveelheden per week voor vis, peulvruchten, vlees en ei							opmerkingen
gram vis	50	50-60	100	100	100	100	
opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3	
gram vlees	max. 250	max. 250	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	

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.

Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.