

Voedingsadvies

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen
per dag voor kinderen



	1-3 JAAR JONGEN EN MEISJE	4-8 JAAR JONGEN EN MEISJE	9-13 JAAR JONGEN	9-13 JAAR MEISJE	Jouw advies
GROENTE 1 opscheplepel=50 gram	1-2 opscheplepels	2-3 opscheplepels	3-4 opscheplepels		
FRUIT 1 portie = 100 gram	1,5 portie	1,5 portie	2 porties		
BROOD	2-3 sneetjes	2-4 sneetjes	3-6 sneetjes	3-5 sneetjes	
VOLKOREN GRAAN- PRODUCTEN OF AANTAL AARDAPPELEN* 1 opscheplepel=50 gram	1-2 opscheplepels/stuks	2-3 opscheplepels/stuks	3-5 opscheplepels/stuks		
VIS/VLEES, PEULVRUCHTEN OF EI	1 portie Keuze uit: - 50 gram vlees/vis** - 0,5 opscheplepel peulvruchten - 1 ei (max 1-2 per week)	1 portie Keuze uit: - 50 gram vlees**/50-60 gram vis** - 1-2 opscheplepels peulvruchten - 1-2 eieren (max 2-3 per week)	1 portie Keuze uit: - 100 gram vlees/vis** - 2 opscheplepels peulvruchten - 2 eieren (max 2-3 per week)		
ONGEZOUTEN NOTEN***	15 gram	15 gram	25 gram		
MELK EN MELKPRODUCTEN 1 portie = 150 ml/gram	2 porties	2 porties	3 porties		
KAAS 1 plak voorverpakte kaas=30 gram	-	20 gram	20 gram		
SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN	30 gram	30 gram	30-45	30-40 gram	
DRANKEN	1 liter	1-1,5 liter	1-1,5 liter		

Aanvullend advies

flesjes
drinkvoeding
per dag

* Voor graanproducten en aardappelen is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten. ** Maximaal 5 keer per week vlees, waarvan 3 keer per week rood vlees. Maximaal 1 keer per week vis. Voor een vegetarisch dieet, kies dan bijvoorbeeld peulvruchten, noten, tofu, tempé en ei in plaats van vlees. *** 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.

Teken hier je favoriete eten



Wist je dat...

sla familie is van de zonnebloem? En dat er meer dan 10.000 soorten tomaten bestaan?

 NUTRICIA