











Bijlage 2: Dagelijks aanbevolen hoeveelheden voor kinderen





aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

van 1 - 8 jaar



	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje	opmerkingen:
 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.

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.

www.voedingcentrum.nl/schijfvanvijf