



GEZONDE VOEDING VOOR LAGERESCHOOLKINDEREN

Focus op voedingsaanbevelingen



Voor wie?

Een leidraad voor voedings- en gezondheidsprofessionals om ouders en opvoeders met vragen rond gezonde voeding en eetgedrag bij lagereschoolkinderen (6 tot 12 jaar) te begeleiden.



In deze factsheet

- ▶ Goed om te weten over lagereschoolkinderen
- ▶ Algemene voedingsaanbevelingen voor lagereschoolkinderen > Focus voedingsstoffen
- ▶ Wat moeten lagereschoolkinderen eten en drinken?
- ▶ Hoeveel moeten lagereschoolkinderen eten en drinken?
- ▶ Extra tip van de expert
- ▶ Aan tafel met lagereschoolkinderen > Aandachtspunten bij 'wat' en 'hoeveel'
- ▶ Meer achtergrondinformatie
- ▶ Materialen voor in de praktijk

Deze factsheet sluit aan bij het boekje 'Gezond gebeten voor Yummies.

Spelenderwijs door de wereld van gezond eten'. Wetenschappelijk onderbouwd maar op mensenmaat.



Goed om te weten over lagereschoolkinderen

- ▶ Lagereschoolkinderen zijn 6 tot 12 jaar oud.
- ▶ Kinderen zijn geen kleine volwassenen. Ze hebben hun eigen specifieke noden en aandachtspunten voor een optimale groei, ontwikkeling en gezondheid voor nu en later. Eetgewoonten die men in de kindertijd ontwikkelt, neemt men mee als volwassene.
- ▶ Lagereschoolkinderen worden steeds zelfstandiger en hechten meer belang aan prestaties. Zij zijn ook erg nieuwsgierig rond voeding en alles wat groeit.
- ▶ Voedselneofobie - afwijzing van voedsel dat nieuw of onbekend is - neemt af tussen de leeftijd van 6 en 12 jaar.
- ▶ Op school komt het echte leren nu aan bod. Lagereschoolkinderen leren er onder meer ook de principes van een gezonde voeding. Ze krijgen inzicht in het verband tussen gezonde eet- en leefgewoonten en het functioneren van hun eigen lichaam.
- ▶ Naast een gezonde voeding en gezond eetgedrag vragen ook voldoende beweging en voldoende slaap de nodige aandacht als onderdeel van een gezonde leefstijl.



Algemene voedingsaanbevelingen voor lagereschoolkinderen

Focus voedingsstoffen

- ▶ De algemene voedingsaanbevelingen voor lagereschoolkinderen (tabellen 1, 2 en 3) zijn opgesteld door de Hoge Gezondheidsraad van België en zijn gericht op een adequate voorziening van essentiële voedingsstoffen om zich optimaal te ontwikkelen en te groeien.
- ▶ Een tekort kan aanleiding geven tot ontwikkelings- en groeistoornissen, een verminderde weerstand en deficiëntieverschijnselen en -ziekten.
- ▶ De energiebehoefte van een kind wordt bepaald door zijn leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht, gezondheidstoestand en mate van groei en fysieke activiteit.
- ▶ De energiebehoefte neemt geleidelijk toe en dat kan gepaard gaan met een grotere eetlust.
- ▶ De Hoge Gezondheidsraad stelt dat kinderen die evenwichtig en gevarieerd eten en drinken volgens de algemene voedingsrichtlijnen, geen voedingssupplementen nodig hebben, behalve een vitamine D-supplement.

De energiebehoefte van een kind wordt bepaald door zijn leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht, gezondheidstoestand en mate van groei en fysieke activiteit.

Aandacht voor een gezond gewicht is belangrijk, maar de beoordeling hiervan moet steeds gebeuren door een arts en/of diëtist aan de hand van de juiste materialen en groei- en referentiecurves (zie ook: Groecurven Vlaanderen).



Tabellen 1, 2 en 3

Energie, macronutriënten, vezels, vitaminen en mineralen

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor lagereschoolkinderen (6-12 jaar) (2).



► Bijlagen
Zie Tabellen 1, 2 en 3



In het kader van de behandeling van bepaalde aandoeningen kunnen **aanpassingen van de voedingsstoffeninname** op maat nodig zijn. Dit moet gebeuren onder begeleiding van een (gespecialiseerde) arts en diëtist.



Wat moeten lagereschoolkinderen eten en drinken?

- De **voedingsdriehoek** legt de focus op voedingsmiddelen en is een goede leidraad om gezond te kiezen, ook voor lagereschoolkinderen.
- Plantaardige voedingsmiddelen (groenten, fruit, peulvruchten, aardappelen, volkoren graanproducten en kleinere hoeveelheden noten en plantaardige olie) vormen de basis van de voeding en worden aangevuld met kleinere hoeveelheden voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong (melk en melkproducten, vis, gevogelte, ei en vlees).
- **Variatie, ook binnen de voedingsgroepen, is belangrijk** om alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen om gezond te kunnen opgroeien, maar ook voor de verdere smaakontwikkeling van kinderen. Per voedingsgroep wordt best zoveel mogelijk gekozen voor voedingsmiddelen uit de **voorkeursgroep** en ter afwisseling voor voedingsmiddelen uit de **grijze zone** (geen voorkeur).



Voedingsmiddelen uit de rode bol van de voedingsdriehoek dragen niet bij tot een gezonde voeding. Advies: geef en eet ze niet te veel en niet te vaak.



Sommige **voedingstrends** zijn niet geschikt voor kinderen. Naarmate er meer voedingsgroepen uit de dagelijkse voeding worden geschrapt (bv. koolhydraatarm, glutenvrij of **veganistisch eten**) en ze niet volwaardig worden vervangen, neemt het risico op voedingstekorten toe, in het bijzonder ook bij kinderen. Tijdens deze levensfase vinden belangrijke fysiologische veranderingen plaats met specifieke behoeften waaraan moet worden voldaan.





Hoeveel moeten lagereschoolkinderen eten en drinken?

- ▶ Tabel 4 geeft weer hoeveel eten en drinken een gezond kind van de lagere school **gemiddeld** nodig heeft op een dag.
- ▶ Uit de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (2014) blijkt dat lagereschoolkinderen in het algemeen nog veel te weinig groenten en fruit eten, te weinig melk en melkproducten nemen, te weinig vezels binnenkrijgen en te veel koek en andere zoetigheden, waaronder ook gesuikerde dranken, kiezen. Zij moeten ook vaker en meer water drinken.
- ▶ De dagvoeding wordt best gespreid over **3 hoofdmaaltijden** (ontbijt, middagmaal en avondmaal) en maximaal **3 tussendoortjes** op min of meer vaste tijdstippen. Een goed ontbijt is belangrijk om zich in de voormiddag op school voldoende te kunnen concentreren om bij te leren.
- ▶ Het eetpatroon van kinderen kan van dag tot dag wisselen. Om zicht te houden of kinderen gemiddeld genoeg eten, wordt hun voedselinname best over een aantal dagen bekeken.



In het kader van de behandeling van bepaalde aandoeningen (bv. voedselovergevoeligheid, eetstoornissen) kunnen **aanpassingen van de voedingsmiddeleninname op maat** nodig zijn. Dit moet gebeuren onder begeleiding van een (gespecialiseerde) arts, diëtist en/of psycholoog.



Tabel 4 Voedingsmiddelen

Gemiddelde aanbevolen hoeveelheid voedingsmiddelen per dag voor lagereschoolkinderen (6-12 jaar) (8).



▶ Bijlagen
Zie Tabel 4



▶ Meer praktische tips en tricks
Zie pagina 7



“Extra tip van de expert

Annelies Malengier, diëtiste verbonden aan gezond-opgroeien.be, voor gewichtszorg en voedingsbegeleiding op kindermaat

Een kind zet je **niet zomaar op dieet**. Vertrek steeds vanuit een gezondheidsstandpunt en streef naar een gezonde leefstijl voor het hele gezin. Kinderen leren van modellen rondom zich. Verwacht niet dat een kind bepaalde gewoonten verandert als andere gezinsleden slechte gewoonten blijven behouden. Dat geldt zowel op het vlak van voedingskeuzes als op het vlak van het ruimere eetgedrag, bijvoorbeeld de regelmaat waarmee het gezin of gezinsleden eten en de plaats waar wordt gegeten.

Help gezinnen stap voor stap op weg naar gezonde (eet)gewoonten en werk hierbij op maat van het kind en zijn context. Hanteer haalbare doelen en stel die steeds op met **inbreng van het kind** zelf. Bouw nadien verder op wat goed gaat. Succeservaringen helpen hen positief te motiveren.



Aan tafel met lagereschoolkinderen

Aandachtspunten bij 'wat' en 'hoeveel'

- ▶ Het vermogen tot zelfregulering (het eetgedrag afstemmen op de energiebehoefte en interne signalen van honger en verzadiging) vermindert met de leeftijd. Naarmate kinderen ouder worden, worden ze meer vatbaar voor omgevingsstimuli (bv. geur, uitzicht, beschikbaarheid). Kinderen zullen niet automatisch voor een gezond voedingspatroon kiezen. Voor lagereschoolkinderen geldt daarom het volgende advies. Ouders en andere opvoeders bepalen wat, wanneer, waar en hoe er wordt gegeten. Kinderen bepalen hoeveel ze eten.
- ▶ Let wel op de aangeboden portiegroottes om te vermijden dat kinderen zich gaan overeten. Als kinderen aangeven dat ze nog honger hebben, kies dan bewust waarmee ze hun buikje verder mogen vullen.
- ▶ Voorzie grotere serveermogelijkheden van groenten en fruit en kleinere van voedingsmiddelen waarvan het kind minder nodig heeft. De voedingsdriehoek biedt hiervoor een goede leidraad. Dwing kinderen niet om hun bord leeg te eten.
- ▶ Kinderen moeten onderscheid leren maken tussen honger hebben en zin hebben in iets. Leer ze omgaan met ongezonde voedselverleidingen, met reclame en met emoties los van voeding. Maak duidelijke afspraken rond snoepmomenten en gebruik **voedsel niet als troost of beloning**. Voedsel als troost of beloning kan bijdragen tot de ontwikkeling van een emotionele eetstijl en leiden tot overeten en overgewicht. Een beloning voor een leeg bord of een straf voor een onaangeroerd bord kan van eten een machtsmiddel maken. Vermijd dat.
- ▶ Kinderen hebben - zoals iedereen - persoonlijke smaakvoorkeuren. Herhaaldelijk minder bekende of favoriete voedingsmiddelen en smaken blijven aanbieden is belangrijk. Zo leren ze meer voedsel waarderen en breiden hun eet- en smaakvoorkeuren verder uit. Ook de sensorische kwaliteiten (bv. deukjes of bruine plekje, geur) trekken meer hun aandacht. Pak het op een goede, ongedwongen manier aan: verleid tot gewenst eetgedrag door volop te **variëren in soort, smaak, vorm, kleur en textuur**.
- ▶ Betrek kinderen meer bij de (voor)bereidingen van de maaltijden (van menuplanning tot koken). Dankzij meer kennis en vaardigheden gaan ze meer openstaan om nieuwe voedingsmiddelen te proeven en te aanvaarden.
- ▶ Bij weinig variatie kan smaakmoeheid optreden. Varieer daarom volop met groenten en fruit naargelang het seizoen en wissel bijvoorbeeld af tussen aardappelen en volle granen. Er is veel keuze in de voedingsdriehoek. Beperk daarentegen het gebruik van en de variatie in producten uit de rode bol van de voedingsdriehoek.
- ▶ Geef **het goede voorbeeld** door mee te eten/proeven en er zichtbaar van te genieten.
- ▶ De voorbeeldfunctie van de ouders en andere opvoeders speelt ook een belangrijke rol voor een gezonde houding tegenover het eigen lichaam. Wees kritisch tegenover idealistische mediavoorstellingen en de blootstelling aan reclame voor minder gezonde voedingsmiddelen. Lagereschoolkinderen zijn gevoelig voor marketingtechnieken en merknamen. Bouw mee aan een positief lichaamsbeeld. Het is oké dat elk lichaam een beetje anders is.
- ▶ Het is belangrijk om gezonde eetgewoonten te behouden zonder druk te zetten. Eten moet in een ontspannen sfeer gebeuren. Minder gezonde voeding volledig verbieden of van het menu schrappen is geen goed idee. Al dat lekkers wordt zo enkel nog aantrekkelijker of voedingskeuzes kunnen krampachtig worden. Af en toe en met mate genieten van minder gezonde keuzes moet kunnen.

“Ouders en andere opvoeders bepalen wat, wanneer, waar en hoe er wordt gegeten. Kinderen bepalen hoeveel ze eten.”

Besteed niet te veel aandacht aan ongewenst eetgedrag. Bij signalen die kunnen wijzen op een onderliggend probleem bij aanhoudende eet- of gewichtsproblemen, is **deskundig advies** aangewezen (voor meer info: www.eetexpert.be, Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten via www.vbvdb.be).



Meer achtergrondinformatie

▶ Algemene voedingsaanbevelingen op bevolkingsniveau met focus op voedingsstoffen per leeftijdsgroep, dus ook voor kinderen van de lagere school	Hoge Gezondheidsraad Voedingsaanbevelingen voor België
▶ Voedingswaarde van voedingsmiddelen op de Belgische markt en voedingsplanner	Nubel Belgische voedingsmiddelentabel
▶ Een overzicht van gebruikelijke standaardporties	www.nice-info.be Portiewijzer
▶ Voeding bij kinderen van de lagere school	www.nice-info.be Voeding bij lagereschoolkinderen
▶ Kinderen stimuleren om gezond te eten	www.gezondleven.be Hoe stimuleer je kinderen om gezond te eten?
▶ Aandachtspunten vegetarische en veganistische voeding	www.nice-info.be Waarop letten als je vegetarisch of veganistisch eet? Hoge Gezondheidsraad Advies - Vegetarische voeding Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde Brochure - Vegetarische voeding
▶ Misvattingen over voedingstrends bij kinderen	Nutrinews 2018 nr. 3 Declercq N en De Ronne N. Misvattingen en trends: niet geschikt voor kinderen
▶ Klemtonen kennis, vaardigheden en attitudes bij de voedingseducatie van lagereschoolkinderen	Vlaams Instituut Gezond Leven Leerlijn voeding & eetgedrag voor het basisonderwijs
▶ De ontwikkeling van eetgedrag, smaak en voedselvoorkeuren van kinderen	Eetexpert vzw Groeiwijzer. Smaakontwikkeling en eetgedrag Samenvattingsfiche
▶ Kinderen spelenderwijs leren proeven en bewegen	Nutrinews 2020 nr. 2 Plaete J. Kinderen leren proeven en bewegen: kinderspel
▶ Koken met kinderen	Nutrinews 2021 nr. 4 Vanderspikken G. Kookvaardigheden van kinderen versterken www.nice-info.be Tool: Koken met kinderen: een praktische leidraad
▶ De rol van beloningen en beloningsgevoeligheid bij het aanleren van gezonde eetgewoonten	Nutrinews Extra 2016 Kinderen en jongeren gezonder leren eten. Resultaten REWARD-project
▶ Eetcompetenties	www.eetexpert.be Eetcompetentie
▶ Lief zijn voor je lichaam als bouwsteen voor een gezonde leefstijl	www.eetexpert.be Fiche: Lief zijn voor je lichaam
▶ Signalen van eetproblemen, nood aan verdere screening of interventie	www.eetexpert.be Basisdraaiboek. Vroegdetectie van eetproblemen bij kinderen van 6 tot 12 jaar

BIJLAGEN



Tabel 1 Energie, macronutriënten en vezels

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) energie, macronutriënten en vezels voor lagereschoolkinderen (6-12 jaar) (2).



► Verder lezen op pagina 3

	ADH voor lagereschoolkinderen (6-12 jaar)	Belangrijk voor
Energie	Gemiddeld 1800 kcal (berekend op basis van een PAL van 1,6 ~ matig actief)	Voor een adequate groei en ontwikkeling en om actief te kunnen zijn. Tussen 6 en 12 jaar neemt de energiebehoefte toe van ongeveer 1500 kcal tot 1900 kcal voor meisjes en van 1600 kcal tot 2100 kcal voor jongens. 1800 kcal is dus een gemiddelde richtwaarde.
Eiwitten	15 energie%	Als bouwstoffen van het lichaam. Ook de kwaliteit van de eiwitten is belangrijk.
Vetten	30-35 energie%, waarvan maximaal 10 energie% verzadigde vetten	Voor de absorptie van vetoplosbare vitaminen en als bron van essentiële vetzuren . Vetten hebben ook belangrijke structurele functies maar zijn ook een bron van energie (calorieën).
Koolhydraten	50-55 energie% waarvan maximaal 10 energie% toegevoegde suikers	Als bron van energie maar ook van vezels en micro-nutriënten als er wordt gekozen voor volkoren producten, aardappelen, peulvruchten, groenten en fruit.
Vezels	16 g Vanaf 11 jaar: 19 g	Voor een normale darmfunctie.



Tabel 2 Vitaminen

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitaminen voor lagere schoolkinderen (6-12 jaar) (2).



► Verder lezen op pagina 3

	ADH voor lagere schoolkinderen (6-12 jaar)	Belangrijk voor
Vitamine A	400 µg Vanaf 11 jaar: 600 µg	Voor het zicht, de groei en ontwikkeling en voor het immuunsysteem.
Vitamine D3	Dagelijks een supplement van 10 µg Vanaf 11 jaar: 10-15 µg	Voor voldoende calciumabsorptie voor onder meer gezonde botten en voor het immuunsysteem.
Vitamine E	9 mg Meisjes vanaf 11 jaar: 11 mg Jongens vanaf 11 jaar: 13 mg	Als antioxidant.
Vitamine K1	25 µg Vanaf 11 jaar: 35 µg	Voor de bloedstolling en het botmetabolisme.
Vitamine C	90 mg Vanaf 11 jaar: 100 mg	Als antioxidant, voor de werking van verschillende enzymen en voor het immuunsysteem.
Vitamine B1	1 mg	Voor het energiemetabolisme.
Vitamine B2	Meisjes: 1,2 mg Jongens: 1,5 mg	Voor de werking van verschillende enzymen.
Vitamine B3	13 mg Vanaf 11 jaar: 14 mg	Voor het energiemetabolisme.
Vitamine B5	5 mg	Voor het energiemetabolisme.
Vitamine B6	Meisjes: 1,1 mg Jongens: 1,3 mg	Voor het aminozuurmetabolisme.
Vitamine B8	30 µg	Voor het vetzuur- en aminozuurmetabolisme.
Voedingsfolaat	150 µg Vanaf 11 jaar: 180 µg	Voor de eiwitstofwisseling en de synthese van DNA en RNA.
Vitamine B12	2,5 µg Vanaf 11 jaar: 3,5 µg	Voor het zenuwstelsel, het immuunsysteem en de vorming van rode bloedcellen. Enkel van nature aanwezig in dierlijke producten (melkproducten, vlees, vis en eieren).



Tabel 3 Mineralen en sporenelementen

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) mineralen en sporenelementen voor lagere schoolkinderen (6-12 jaar) (2).



► Verder lezen op pagina 3

	ADH voor lagere schoolkinderen (6-12 jaar)	Belangrijk voor
Calcium	800 mg Vanaf 11 jaar: 1150 mg	Voor gezonde botten.
Fosfor	700 mg Vanaf 11 jaar: 900 mg	Voor een goede botvorming in combinatie met calcium: de calcium/fosfor-verhouding in de voeding moet tussen 1 en 1,3 liggen.
Magnesium	230 mg Meisjes vanaf 11 jaar: 250 mg Jongens vanaf 11 jaar: 300 mg	Voor eiwitsynthese en spiercontractie.
Natrium	400-1200 mg Vanaf 11 jaar: 450-1400 mg	Te veel natrium in de vorm van zout (NaCl) kan het risico op hoge bloeddruk verhogen. Het is beter om van jongs af aan niet aan zoute smaken te wennen. De gebruikelijke inname is vandaag nog vaak te hoog.
Kalium	1600-2000 mg Vanaf 11 jaar: 2000-3100 mg	Voor een goede bloeddrukregeling.
IJzer	9 mg Vanaf 10 jaar: 11 mg	Voor het zuurstoftransport, de immuniteit en de psychomotorische en cognitieve ontwikkeling.
Zink	6 mg Vanaf 9 jaar: 9 mg	Voor de werking van verschillende enzymen in het lichaam, het immuunsysteem en de smaakzin.
Selenium	30 µg Vanaf 11 jaar: 50 µg	Als antioxidant en voor het immuunsysteem.
Jodium	90 µg Vanaf 11 jaar: 120 µg	Voor de aanmaak van schildklierhormonen, die mee het groeiproces van de weefsels en van de hersenen beïnvloeden.



Tabel 4 Voedingsmiddelen

Gemiddelde aanbevolen hoeveelheid voedingsmiddelen per dag voor lagereschoolkinderen (6-12 jaar) (8).



► Verder lezen op pagina 4



► Meer praktische tips en tricks Zie pagina 7

	Hoeveel voor lagereschoolkinderen (6-12 jaar)	Extra duiding
Water	1,5 liter	Kan worden afgewisseld met ongezoete kruiden- of vruchtenthee en zelfgemaakt fruitwater.
Bruin brood of havermout, volkoren ongezoete ontbijtgranen zoals muesli of volkoren knäckebröd.	5-9 sneden (150-270 g)	De hoeveelheid kan variëren in functie van de leeftijd en de energiebehoefte.
Aardappelen of gekookte volkoren graanproducten.	4-5 stuks (200-250 g)	De hoeveelheid kan variëren in functie van de leeftijd en de energiebehoefte.
Groenten	5-6 opscheplepels (250-300 g)	Deze hoeveelheid (bereid en rauwkost) kan verdeeld worden over de dag.
Fruit	2 stuks (250 g)	Een stuk fruit is te verkiezen boven fruitsap.
Melk en melkproducten Een glas melk kan worden afgewisseld met een potje yoghurt of een potje plattekaas. Producten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur.	3 glazen (450 ml) en 1 sneetje kaas (20 g)	Melkproducten verwerkt in bijvoorbeeld havermoutpap, bechamelsaus of puree tellen ook mee. Enkel sojaproducten verrijkt met calcium en vitaminen kunnen een portie melkproducten vervangen.
Vlees, gevogelte, vis, ei of peulvruchten 1 portie is 75-100 g vlees, gevogelte, vis of plantaardige vleesvervanger (bv. tofu, tempé), 2 eieren of 100-150 g gekookte peulvruchten.	1 portie	Afwisseling is belangrijk, bv. 2 keer per week rood vlees 2 keer per week gevogelte (kip, kalkoen) 1 keer per week (vette) vis 1 keer per week ei 1 keer per week peulvruchten
Noten en zaden	1 handje (15-25 g)*	
Smeervet op brood	1 koffielepel per sneetje brood (5 g)	Vetstoffen en oliesoorten rijk aan onverzadigde vetzuren zijn te verkiezen boven vetten rijk aan verzadigde vetzuren zoals boter, kokos- en palmolie.
Bereidingsvet	max. 1 eetlepel (15 g)	

*Bron: Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen. 2019 (5)



Referenties

1. Vlaams Instituut Gezond Leven. Doorlopende eetlijn voeding & eetgedrag voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs - https://www.gezondleven.be/files/Leerlijnen/20200402_leerlijnvoeding.pdf
2. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285 - <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9285-voedingsaanbevelingen-voor-belgie-2016>
3. Belgische voedingsmiddelentabel (NUBEL) - www.nubel.com
4. Vlaams Instituut Gezond Leven. De voedingsdriehoek - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding-geraadpleegd-september-2021>
5. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen. 2019. Brussel: HGR; 2019. Advies nr. 9284 - <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9284-fbdg-2019>
6. Vlaams Instituut Gezond Leven. Voedingsadvies voor kinderen - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-kinderen-van-6-tot-12-jaar> - geraadpleegd september 2021
7. Declercq N en De Ronne N. Misvattingen en trends: niet geschikt voor kinderen. Nutrinenews, 2018 nr. 3 - <https://www.nice-info.be/nutrinenews/misvattingen-en-trends-niet-geschikt-voor-kinderen>
8. Vlaams Instituut Gezond Leven. Overzichtstabel aanbevelingen voeding per leeftijdsgroep – 2014. Uit: De actieve voedingsdriehoek, VIGeZ: www.vigez.be/voeding_en_beweging/ ©VIGeZ 2014 - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/overige-producten/waarom-staan-er-geen-aanbevolen-hoeveelheden-bij-het-model>
9. Hoge Gezondheidsraad. Vegetarische voeding Brussel: HGR; 2021. Advies nr. 9445 - <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9445-vegetarische-voeding>
10. Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde. Vegetarische voeding: informatiebrochure voor hulpverleners in de gezondheidszorg. 2019 - <https://www.nice-info.be/sites/default/files/uploads/Vegetarische%20voeding%20-%20brochure%20-%2020241119.pdf>
11. De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Moyersoen I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016 - <https://fcs.wiv-isp.be/nl/SitePages/Resultaten.aspx?WikiPageMode=Edit&InitialTabId=Ribbon.EditingTools.CPEditTab&VisibilityContext=WSSWikiPage>
12. Eetexpert vzw. Groeiwijzer: smaakontwikkeling en eetgedrag. 2014 - https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2019/08/groeiwijzer-pdf_samengevoegd.pdf
13. Plaete J. Kinderen leren proeven en bewegen: kinderspel. Nutrinenews, 2020 nr. 2 - <https://www.nice-info.be/nutrinenews/kinderen-leren-proeven-en-bewegen-kinderspel>
14. Kinderen en jongeren gezonder leren eten. Resultaten REWARD-project. Nutrinenews Extra, 2016 - <https://www.nice-info.be/nutrinenews/nutrinenews-extra-resultaten-reward-project>
15. Vanderspikken G. Kookvaardigheden van kinderen en jongeren versterken. Nutrinenews 2021 nr. 4 - <https://www.nice-info.be/nutrinenews/kookvaardigheden-van-kinderen-en-jongeren-versterken>



www.nice-info.be

Voor up-to-date-informatie.

Wetenschappelijk gefundeerde informatie over de voedings- en gezondheidsaspecten van de producten uit onze landbouw, tuinbouw en visserij, algemeen voedingsadvies per thema en concrete handvatten, maar ook brochures, tools en recepten die helpen om gezonde voedingskeuzes te maken. We volgen de algemene voedingsaanbevelingen op de voet en houden alle informatie up-to-date.

Volg ons @NICEvoeding



Schrijf je gratis in voor onze maandelijkse nieuwsbrief:

www.nice-info.be/nieuwsbrief