

Tabel 1 Gemiddelde aanbevolen hoeveelheden of porties per dag voor jongeren

Voedingsgroep	Hoeveel voor jongeren (12-18 jaar)	Extra tips
Water	1,5 liter	<ul style="list-style-type: none">• Water kan worden afgewisseld met ongezoete kruiden- of vruchtenthee en zelfgemaakt fruitwater.
Volkorenbrood	7-12 sneden (210-360g)	<ul style="list-style-type: none">• De hoeveelheid varieert in functie van de leeftijd, de energiebehoefte.• Je kan brood afwisselen met havermout, volkoren ongezoete ontbijtgranen zoals muesli en volkoren knäckebröd.
<u>Aardappelen</u>	5-7 stuks (250-300g)	<ul style="list-style-type: none">• De hoeveelheid varieert in functie van de leeftijd en de energiebehoefte.• Je kan aardappelen afwisselen met gekookte volkoren deegwaren, bruine rijst of zilvervliesrijst.
<u>Groenten</u>	6 opscheplepels (300 g)	<ul style="list-style-type: none">• Zorg voor variatie.• Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.
<u>Fruit</u>	3 stuk(s) (375 g)	<ul style="list-style-type: none">• Motiveer jongeren om elke dag fruit te eten.• Zorg voor variatie.• Geef de voorkeur aan een stuk fruit boven het sap ervan.
<u>Melk</u>	4 glazen (600ml) en 1-2 sneetje(s) kaas (20-40 g)	<ul style="list-style-type: none">• Je kan een glas melk afwisselen met een potje yoghurt of plattekaas.• Geef de voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker. Breng zelf verder op smaak met bv. vers fruit.• Melkproducten verwerkt in maaltijden (bv. havermoutpap, bechamelsaus, puree) tellen ook mee.• Enkel sojaproducten verrijkt met calcium en vitaminen kunnen een portie melkproducten vervangen.

Voedingsgroep	Hoeveel voor jongeren (12-18 jaar)	Extra tips
<u>V</u> lees, gevogelte, <u>v</u> is, <u>e</u> i of peulvruchten	1 portie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie is 75-100 g vlees, gevogelte, vis of plantaardige vleesvervanger (bv. tofu, tempé), 2 eieren of 100-150 g gekookte peulvruchten. • Afwisseling is belangrijk, bv. 2 x per week rood vlees, 2 x per week gevogelte (kip, kalkoen), 1 x per week (vette) vis, 1 x per week ei, 1 x per week peulvruchten.
Noten en zaden	1 handje (15-25 g)*	
Smeervet op brood	1 koffielepel per sneetje brood (5 g)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>V</u>etstoffen en oliesoorten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren zijn te verkiezen boven vetten rijk aan verzadigde vetzuren zoals boter, kokos- en palmolie.
Bereidingsvet	Max. 1 eetlepel (15 g)	

Referenties:

- 1.*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>
2. Vlaams Instituut Gezond Leven. Voedingsadvies voor jongeren - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-jongeren> - geraadpleegd februari 2025
3. 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/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-jongeren/wat-en-hoeveel-eten-jongeren-tussen-12-en-18-jaar-het-best/#hoeveelheden>