

**Tabel 1** Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden of porties voor lagereschoolkinderen

Voedingsgroep	Hoeveel voor kinderen (6-12 jaar)	Extra tips
Vocht	1,5 liter	<ul style="list-style-type: none"><li>• Water kan worden afgewisseld met ongezoete kruiden- of vruchtenthee en zelf gemaakt fruitwater.</li></ul>
Bruin <u>brood</u>	5-9 sneden (150-270 g)	<ul style="list-style-type: none"><li>• De hoeveelheid varieert in functie van de leeftijd, de energiebehoefte en de fysieke activiteit.</li><li>• Je kan brood afwisselen met haverhout, volkoren en ongezoete ontbijtgranen zoals muesli of volkoren knäckebröd.</li></ul>
<u>Aardappelen</u>	4-5 stuks (200-250 g)	<ul style="list-style-type: none"><li>• De hoeveelheid varieert in functie van de leeftijd, de energiebehoefte en de fysieke activiteit.</li><li>• Je kan aardappelen afwisselen met gekookte volkoren deegwaren, bruine rijst of zilvervliesrijst.</li></ul>
<u>Groenten</u>	5-6 opscheplepels (250-300 g)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg voor variatie.</li><li>• Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.</li></ul>
<u>Fruit</u>	2 stuks (250 g)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Breng kinderen de gewoonte bij om elke dag fruit te eten.</li><li>• Zorg voor variatie.</li><li>• Geef de voorkeur aan een stuk fruit boven het sap ervan.</li></ul>
<u>Melk</u>	3 glazen (450 ml) en 1 sneetje kaas (20 g)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je kan een glas melk afwisselen met een potje yoghurt of plattekaas.</li><li>• Geef de voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker. Breng zelf verder op smaak met bv. vers fruit.</li><li>• Melkproducten verwerkt in maaltijden (bv. haverhoutpap, bechamelsaus of puree) tellen ook mee.</li><li>• Enkel sojaproducten verrijkt met calcium en vitaminen kunnen een portie melkproducten vervangen.</li></ul>

Voedingsgroep	Hoeveel voor kinderen (6-12 jaar)	Extra tips
<u>Vlees</u> , gevogelte, <u>vis</u> , <u>ei</u> of peulvruchten	1 portie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 portie is 75-100 g vlees, gevogelte, vis of plantaardige vleesvervanger (bv. tofu, tempé), 2 eieren of 150 g gekookte peulvruchten.</li> <li>• 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 een ei en 1 keer per week peulvruchten.</li> </ul>
Noten en zaden	1 handje (15-25 g) <sup>2</sup>	
Smeervet op brood	1 koffielepel per sneetje brood (5 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies vooral voor <u>vetstoffen</u> en oliesoorten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren en minder voor vetten rijk aan verzadigde vetzuren zoals boter, kokos- en palmolie.</li> </ul>
Bereidingsvet	Max. 1 eetlepel (15 g)	

Referenties:

1. Vlaams Instituut Gezond Leven. Overzichtstabel aanbevelingen voeding per leeftijdsgroep – 2014. Uit: De actieve voedingsdriehoek, VIGeZ: [www.vigez.be/voeding\\_en\\_beweging/](http://www.vigez.be/voeding_en_beweging/) ©VIGeZ 2014 - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/gezond-eten-bij-kinderen/voedingsaanbevelingen-voor-kinderen>
2. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen. 2019