

Tabel 1 Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden of porties voor kleuters

Voedingsgroep	Hoeveel voor kleuters (3-6 jaar)	Extra tips
Vocht	1,5 liter (inclusief melk)	<ul style="list-style-type: none">• Drink minstens 1 liter water.• Water kan worden afgewisseld met ongezoete kruiden- of vruchtenthee en zelfgemaakt fruitwater.
Bruin <u>brood</u>	3-5 sneden (90-150 g)	<ul style="list-style-type: none">• De hoeveelheid varieert in functie van de leeftijd, de energiebehoefte en de fysieke activiteit.• Je kan brood afwisselen met havermout, volkoren en ongezoete ontbijtgranen zoals muesli of volkoren knäckebröd.
<u>Aardappelen</u>	1-4 stuks (50-200 g)	<ul style="list-style-type: none">• De hoeveelheid varieert in functie van de leeftijd, de energiebehoefte en de fysieke activiteit.• Je kan aardappelen afwisselen met gekookte volkoren deegwaren, bruine rijst of zilvervliesrijst.
<u>Groenten</u>	2-3 opscheplepels (100-150 g)	<ul style="list-style-type: none">• Zorg voor variatie.• Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.
<u>Fruit</u>	1-2 stuk(s) (100-200 g)	<ul style="list-style-type: none">• Breng kinderen de gewoonte bij om elke dag fruit te eten.• Zorg voor variatie.• Geef de voorkeur aan een stuk fruit boven het sap ervan.
<u>Melk</u>	2-3 porties (350-500 ml)	<ul style="list-style-type: none">• 1 portie is een bekertje melk, een potje yoghurt, een potje plattekaas of een sneetje kaas.• 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 kleuters (3-6 jaar)	Extra tips
<u>Vlees</u> , gevogelte, <u>vis</u> , <u>ei</u> of peulvruchten	1 portie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie is 50-75 g vlees, gevogelte, vis of plantaardige vleesvervanger (bv. tofu, tempé), 1 ei of 100 g gekookte peulvruchten. • 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.
Noten en zaden	1 handje (15 g)	<ul style="list-style-type: none"> • Tot 4 jaar enkel in gemalen vorm of als pasta.
Smeervet op brood	1 koffielepel per sneetje brood (5 g)	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Bereidingsvet	Max. 1 eetlepel (15 g)	

Referenties:

1. Vlaams Instituut Gezond Leven. Wat en hoeveel eten kinderen het best? - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/gezond-eten-bij-kinderen/voedingsaanbevelingen-voor-kinderen> - geraadpleegd februari 2025
2. Brochure: Gezonde voeding voor peuters en kleuters (VVK) - <https://www.niceinfo.be/sites/default/files/uploads/Gezonde%20voeding%20voor%20peuters%20en%20kleuters%20-%20brochure%20-%2020241119.p>

