



GEZONDE VOEDING VOOR KLEUTERS

Focus op voedingsaanbevelingen



Voor wie?

Een leidraad voor voedings- en gezondheidsprofessionals om ouders en opvoeders met vragen rond gezonde voeding en eetgedrag bij kleuters (3 tot 6 jaar) te begeleiden.



In deze factsheet

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

Deze factsheet sluit aan bij het boekje 'Gezond gebeten voor Kiddies. Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet'. Wetenschappelijk onderbouwd maar op mensenmaat.



Goed om te weten over kleuters

- ▶ Kleuters zijn 3 tot 6 jaar oud.
- ▶ Kleuters 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.
- ▶ De kleuterperiode is een tijd van veranderingen op verschillende vlakken, ook op het vlak van voeding. Het kind gaat naar school en wordt steeds zelfstandiger.
- ▶ Voedselneofobie - afwijzing van voedsel dat nieuw of onbekend is - bereikt een piek tussen de leeftijd van 2 en 6 jaar.
- ▶ Tegen het einde van de kleutertijd is een kleuter in staat om te begrijpen dat sommige voedingsmiddelen beter voor hem zijn dan andere.
- ▶ 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 kleuters Focus voedingsstoffen

- ▶ De algemene voedingsaanbevelingen voor kleuters (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 kleuter wordt bepaald door zijn leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht, gezondheidstoestand en mate van groei en fysieke activiteit.
- ▶ Tijdens de eerste drie levensjaren moeten kinderen voldoende energie halen uit vetten. Vanaf de leeftijd van 3 jaar moet het aandeel uit vetten afnemen ten voordele van meer energie uit koolhydraten, dus richting de aanbevelingen voor volwassenen.
- ▶ De Hoge Gezondheidsraad stelt dat kleuters, die evenwichtig en gevarieerd eten en drinken volgens de algemene voedingsrichtlijnen, geen voedingssupplementen nodig hebben, behalve een vitamine D-supplement.

“ De energiebehoefte van een kleuter 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: **Groei-curven Vlaanderen**).



Tabellen 1, 2 en 3

Energie, macronutriënten, vezels, vitamines en mineralen

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) voor kleuters (3-6 jaar) (2,3).



► 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 kleuters eten en drinken?

- De **voedingsdriehoek** legt de focus op voedingsmiddelen en is een goede leidraad om gezond te kiezen, ook voor kleuters.
- 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 kleuters. 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 kleuters. Tijdens deze levensfase vinden belangrijke fysiologische veranderingen plaats met specifieke behoeften waaraan moet worden voldaan.





Hoeveel moeten kleuters eten en drinken?

- ▶ Tabel 4 geeft weer hoeveel eten en drinken een gezonde kleuter **gemiddeld** nodig heeft op een dag.
- ▶ Uit de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (2014) blijkt dat kleuters gemiddeld 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 kiezen.
- ▶ De dagvoeding wordt best gespreid over **3 hoofdmaaltijden** (ontbijt, middagmaal en avondmaal) en maximaal **3 tussendoortjes** op min of meer vaste tijdstippen.
- ▶ Het eetpatroon van kleuters kan van dag tot dag sterk wisselen. Om zicht te houden of kleuters gemiddeld genoeg eten, wordt hun voedselinname best over een aantal dagen bekeken.



In het kader van de behandeling van bepaalde aandoeningen (bv. voedselovergevoeligheid, voedingsproblemen) 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 kleuters (3-6 jaar) (3).



▶ Bijlagen
Zie Tabel 4



▶ Meer praktische tips en tricks
Zie pagina 7



“Extra tip van de expert

Nele De Mulder, diëtiste Pediatrie UZ Brussel

Voedselneofobie of angst om onbekende of niet vertrouwde voedingsmiddelen te eten, is een normaal gegeven in de ontwikkeling van een kind. Het is een soort van beschermingsmechanisme. De mate van **voedselneofobie** kan sterk variëren van kind tot kind. Het hoogtepunt ligt rond de leeftijd van 2 jaar. Nadien vermindert ze geleidelijk doorheen de kleuter- en lagereschoolperiode. Voor kleuters vindt er dus qua voeding een belangrijk leerproces plaats.

Zorg ervoor dat een kleuter zoveel mogelijk verschillende voedingsmiddelen kan leren kennen: via **aanraking met de handen, ruiken, likken**, in de mond steken en er terug uit halen. Dwing kleuters niet om iets op te eten als ze er nog niet klaar voor zijn. Probeer ze stapsgewijs te laten wennen aan voedingsmiddelen waarvoor ze angstig zijn. Zodra ze zich meer vertrouwd voelen met bepaalde voedingsmiddelen, zullen ze die uiteindelijk ook opeten.

Geef zelf het goede voorbeeld. Ouders die zelf regelmatig iets nieuw proeven en het kind hierbij enthousiast betrekken, hebben een positieve invloed op het proef- en eetgedrag van hun kleuter.



Aan tafel met kleuters

Aandachtspunten bij 'wat' en 'hoeveel'

- ▶ Kleuters kunnen hun eetgedrag nog goed zelf reguleren op basis van hun energiebehoefte en interne signalen van honger en verzadiging, maar ze zullen niet automatisch kiezen voor gezonde voeding. Vandaar het volgende advies. Ouders en andere opvoeders bepalen wat, wanneer, waar en hoe er wordt gegeten. Kleuters bepalen hoeveel ze eten.
- ▶ Ouders zijn dikwijls bezorgd over het wisselende en grillige eetpatroon van kleuters. De ene dag eten ze flink en de andere dag bijna niets. Kleuters die naar school beginnen te gaan zijn vaker moe en eten dan minder. Dwing kinderen niet om hun bord leeg te eten, geef niet toe aan ongezonde eetgewoonten en **beloon of straf niet met voeding**. Een gezond kind zal zichzelf niet laten uithongeren. Groeit het kind duidelijk onvoldoende, is het voortdurend klagerig of gedraagt het zich anders dan normaal, raadpleeg dan een arts.
- ▶ Kleuters laten zich beïnvloeden door de portiegrootte. Voorzie daarom grotere serveermogelijkheden van bijvoorbeeld groenten en fruit en kleinere van voedingsmiddelen waarvan het kind minder nodig heeft.
- ▶ Kleuters hebben - zoals iedereen - persoonlijke smaakvoorkeuren. Herhaaldelijk en spelenderwijs minder bekende of favoriete voedingsmiddelen en smaken blijven aanbieden is belangrijk. Zo leren ze meer voedsel waarderen en breiden hun eet- en smaakvoorkeuren geleidelijk uit.
- ▶ Verleid tot gewenst eetgedrag door volop te **variëren in soort, smaak, vorm, kleur en textuur**.
- ▶ Betrek kleuters 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.
- ▶ 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. Kleuters 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.vbvd.be).



Meer achtergrondinformatie

| | |
|---|---|
| ▶ Algemene voedingsaanbevelingen op bevolkingsniveau met focus op voedingsstoffen per leeftijdsgroep, dus ook voor kleuters | 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 kleuters | www.nice-info.be Voeding bij kleuters |
| ▶ Kleuters stimuleren om gezond te eten | www.gezondleven.be Hoe stimuleer je kleuters om gezond te eten? |
| ▶ Gezonde voeding voor kleuters en het belang van professionele begeleiding bij exclusiediëten | Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde Brochure 'Gezonde voeding voor peuters en kleuters' |
| ▶ 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 kleuters | Vlaams Instituut Gezond Leven Leerlijn voeding & eetgedrag voor het kleuteronderwijs |
| ▶ De ontwikkeling van eetgedrag, smaak en voedselvoorkeuren van kleuters | 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 |
| ▶ Signalen van eetproblemen, nood aan verdere screening of interventie | www.eetexpert.be Basisdraaiboek. Vroegdetectie van eetproblemen bij kleuters |

BIJLAGEN



Tabel 1 Energie, macronutriënten en vezels

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) energie, macronutriënten en vezels voor kleuters (3-6 jaar) (2,3).



► Verder lezen op pagina 3

| | ADH voor kleuters (3-6 jaar) | Belangrijk voor |
|------------------------------|---|--|
| Energie | Gemiddeld 1300 kcal | Voor een adequate groei en ontwikkeling en om actief te kunnen zijn. Tussen 3 en 6 jaar neemt de energiebehoefte toe van ongeveer 1000 kcal tot 1500 kcal voor meisjes en van 1100 kcal tot 1600 kcal voor jongens. 1300 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 | 14 g | Voor een normale darmfunctie. |



Tabel 2 Vitaminen

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitaminen voor kleuters (3-6 jaar) (2,3).



► Verder lezen op pagina 3

| | ADH voor kleuters (3-6 jaar) | Belangrijk voor |
|------------------------------|---|--|
| Vitamine A | 300 µg | Voor het zicht, de groei en ontwikkeling en voor het immuunsysteem. |
| Vitamine D3 | Dagelijks een supplement van 10 µg en van 15 µg voor kleuters met een zeer donker huidtype. | Voor voldoende calciumabsorptie voor onder meer gezonde botten en voor het immuunsysteem. |
| Vitamine E | 9 mg | Als antioxidant. |
| Vitamine K1 | 20 µg | Voor de bloedstolling en het botmetabolisme. |
| Vitamine C | 75 mg | Als antioxidant, voor de werking van verschillende enzymen en voor het immuunsysteem. |
| Vitamine B1 | 0,8 mg | Voor het energiemetabolisme. |
| Vitamine B2 | 1 mg | Voor de werking van verschillende enzymen. |
| Vitamine B3 | 12 mg | Voor het energiemetabolisme. |
| Vitamine B5 | 4 mg | Voor het energiemetabolisme. |
| Vitamine B6 | 0,8 mg | Voor het aminozuurmetabolisme. |
| Vitamine B8 | 25 µg | Voor het vetzuur- en aminozuurmetabolisme. |
| Voedingsfolaat | 130 µg | Voor de eiwitstofwisseling en de synthese van DNA en RNA. |
| Vitamine B12 | 1,5 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 kleuters (3-6 jaar) (2,3).



► Verder lezen op pagina 3

| | ADH voor kleuters (3-6 jaar) | Belangrijk voor |
|-------------------------|------------------------------|--|
| Calcium | 800 mg | Voor gezonde botten. |
| Fosfor | 450 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 | Voor eiwitsynthese en spiercontractie. |
| Natrium | 300-700 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 | 1100-1400 mg | Voor een goede bloeddrukregeling. |
| Ijzer | 8 mg | Voor het zuurstoftransport, de immuniteit en de psychomotorische en cognitieve ontwikkeling. |
| Zink | 6 mg | Voor de werking van verschillende enzymen in het lichaam, het immuunsysteem en de smaakzin. |
| Selenium | 20 µg | Als antioxidant en voor het immuunsysteem. |
| Jodium | 90 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 kleuters (3-6 jaar) (3).



► Verder lezen op pagina 4



► Meer praktische tips en tricks Zie pagina 7

| | Hoeveel voor kleuters (3-6 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. | 3-5 sneden (90-150 g) | De hoeveelheid kan variëren in functie van de leeftijd en de energiebehoefte. |
| Aardappelen of gekookte volkoren graanproducten. | 1-4 stuks (50-200 g) | De hoeveelheid kan variëren in functie van de leeftijd en de energiebehoefte. |
| Groenten | 2-3 opscheplepels (100-150 g) | Deze hoeveelheid (bereid en rauwkost) kan verdeeld worden over de dag. |
| Fruit | 1-2 stuk(s) (100-200 g) | Een stuk fruit is te verkiezen boven fruitsap. |
| Melk en melkproducten 1 portie is een bekertje melk, een potje yoghurt, een potje plattekaas of een sneetje kaas. Producten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur. | 2-3 porties (350-500 ml) | Melkproducten verwerkt in bijvoorbeeld havermoutpap, bechamelsaus of puree tellen ook mee. Enkel sojaproducten verrijkt met calcium en vitamines kunnen een portie melkproducten vervangen. |
| Vlees, gevogelte, vis, ei of peulvruchten 1 portie is 50-75 g vlees, gevogelte, vis of plantaardige vleesvervanger (bv. tofu, tempé), 1 ei of 100 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 g) | Tot 4 jaar enkel in gemalen vorm of als pasta. Jonge kinderen kunnen zich nog gemakkelijk verslikken. |
| 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) | |



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. Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde. Brochure: Gezonde voeding voor peuters en kleuters. 2019 - <https://www.nice-info.be/sites/default/files/uploads/Gezonde%20voeding%20voor%20peuters%20en%20kleuters%20-%20brochure%20-%20241119.pdf>
4. Belgische voedingsmiddelentabel (NUBEL) - www.nubel.com
5. Vlaams Instituut Gezond Leven. De voedingsdriehoek - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding-geraadpleegd-september-2021>
6. 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>
7. Vlaams Instituut Gezond Leven. Voedingsadvies voor peuters en kleuters - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-peuters-en-kleuters-geraadpleegd-september-2021>
8. Declercq N en De Ronne N. Misvattingen en trends: niet geschikt voor kinderen. Nutrinernews 2018 nr. 3 - <https://www.nice-info.be/nutrinernews/misvattingen-en-trends-niet-geschikt-voor-kinderen>
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-%20241119.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. Nutrinernews 2020 nr. 2 - <https://www.nice-info.be/nutrinernews/kinderen-leren-proeven-en-bewegen-kinderspel>
14. Kinderen en jongeren gezonder leren eten. Resultaten REWARD-project. Nutrinernews Extra, 2016 - <https://www.nice-info.be/nutrinernews/nutrinernews-extra-resultaten-reward-project>
15. Vanderspikken G. Kookvaardigheden van kinderen en jongeren versterken. Nutrinernews 2021 nr. 4 - <https://www.nice-info.be/nutrinernews/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