



GEZONDE VOEDING VOOR JONGEREN

Focus op voedingsaanbevelingen



Voor wie?

Een leidraad voor voedings- en gezondheidsprofessionals om ouders en opvoeders met vragen rond gezonde voeding en eetgedrag bij jongeren (12 tot 18 jaar) te begeleiden.



In deze factsheet

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

Deze factsheet sluit aan bij het boekje 'Gezond gebeten voor Homies. Doe je gezonde goesting'. Wetenschappelijk onderbouwd maar op maat van jongeren.



Goed om te weten over jongeren

- ▶ Adolescenten of jongeren zijn 12 tot 18 jaar oud.
- ▶ Jongeren hebben hun eigen specifieke noden en aandachtspunten voor een optimale groei, ontwikkeling en gezondheid voor nu en later.
- ▶ Jongeren **ontwikkelen zich snel** tijdens de puberteit, zowel lichamelijk als psychisch. Ze vormen hun eigen identiteit, waarden en normen en willen meer zelf beslissen over wat ze doen en wat ze eten.
- ▶ Jongeren hechten veel belang aan vriendschappen. De voedingskeuze wordt mee bepaald door de vriendengroep. Vrienden maken gelijkaardige voedselkeuzes en delen elkaars voedsel.
- ▶ De hersenen van jongeren zijn nog volop in ontwikkeling. Het hersengebied dat beïnvloed wordt door emotionele en nieuwe prikkels en instant-beloning (focus op kortetermijneffecten) ontwikkelt zich vroeger dan het hersengebied dat instaat voor weloverwogen beslissingen nemen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. Van daar het typische pubergedrag dat sterk geleid wordt door emoties en impulsen. Jongeren kunnen moeilijker weerstaan aan externe voedingsprikkels, ze kiezen vaak voor wat gewoon voorhanden is en laten zich makkelijker verleiden door vet- en suikerrijke voeding.
- ▶ Voedselneofobie verdwijnt doorgaans rond de leeftijd van 12 jaar. Jongeren staan geleidelijk aan meer open voor andere smaken of onbekende voedingsmiddelen. Ze zullen ook vaker **experimenteren** met voedingstrends.
- ▶ Jongeren beginnen de functie van voeding te begrijpen en hoe die voedingsstoffen levert aan het lichaam. Ze leren ook het verband tussen voeding en gezondheid. Ze kijken vooral naar het effect op korte termijn en zien daarom vaak nog niet direct het nut van gezonde voeding in.
- ▶ 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 jongeren Focus voedingsstoffen

- ▶ De algemene voedingsaanbevelingen voor jongeren (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.
- ▶ Tijdens de puberteit groeit het lichaam snel in korte tijd, de zogenaamde groeispuurt. Dat gaat gepaard met een grotere behoefte aan energie en voedingsstoffen en vertaalt zich in meer eetlust.
- ▶ De Hoge Gezondheidsraad stelt dat jongeren die evenwichtig en gevarieerd eten en drinken volgens de algemene voedingsrichtlijnen geen voedingssupplementen nodig hebben, behalve een vitamine D-supplement.

De energie-behoefte van een adolescent wordt bepaald door zijn leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht, gezondheidstoestand en mate van groei en fysieke activiteit.

Aandacht voor een gezond gewicht is belangrijk. Tot de leeftijd van 18 jaar moet de beoordeling hiervan 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 jongeren (12-18 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 jongeren eten en drinken?

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

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.



Hoeveel moeten jongeren eten en drinken?

- ▶ Tabel 4 geeft weer hoeveel eten en drinken een gezonde adolescent **gemiddeld** nodig heeft op een dag.
- ▶ Uit de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (2014) blijkt dat maar 5% van de 14- tot 17-jarigen de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid calcium haalt. Bij meisjes is ook vaak de ijzerinname te laag. Jongeren krijgen in het algemeen te weinig vezels binnen. Ze nemen te veel koek en andere zoetigheden (waaronder ook veel frisdranken) en hartige en gefrituurde snacks.
- ▶ De dagvoeding wordt best gespreid over **3 hoofdmaaltijden** (ontbijt, middagmaal en avondmaal) en maximaal **3 gezonde tussendoortjes** op min of meer regelmatige tijdstippen. Een goed ontbijt is belangrijk om zich in de voormiddag voldoende te kunnen concentreren. Een derde gezond tussendoortje (bv. een melkproduct) kan helpen om in hun verhoogde voedingsstoffenbehoefte (bv. calcium) te voorzien.
- ▶ Door de verhoogde energiebehoefte hebben jongeren vaak meer eetlust en riskeren ze de hele dag door te eten en hun honger impulsief te stillen met allerhande snacks. Dat kan het risico op overeten en op een onevenwichtig eetpatroon verhogen. De energieaanbreng op regelmatige tijdstippen verdelen over de dag kan hongeraanvallen helpen vermijden. Honger door de verhoogde energiebehoefte mag niet worden verward met goesting. Leer jongeren het onderscheid maken.
- ▶ Omwille van de **grotere eetlust** is het ook belangrijk om voldoende grote porties te voorzien en om meer aandacht te besteden aan het verzadigingsgehalte van de voeding (bv. voldoende vezels en eiwitten).

Uit de Vlaamse studie 'Jongeren en Gezondheid' bij 11- tot 18-jarigen (HBSC-studie), bleek dat de dagelijkse consumptiefrequentie van groenten, fruit en water bij Vlaamse jongeren in 2018 was toegenomen en dat ze minder elke dag frisdrank dronken in vergelijking met 2014. Dat is alvast een gunstige evolutie maar er is nog werk aan de winkel.



Tabel 4 Voedingsmiddelen

Gemiddelde aanbevolen hoeveelheid voedingsmiddelen per dag voor jongeren (12-18 jaar) (8).



▶ Bijlagen
Zie Tabel 4



▶ Meer praktische tips en tricks
Zie pagina 7



Extra tip van de expert

Rozemarijn Jeannin, klinisch psycholoog en wetenschappelijk medewerker bij Eetexpert, kenniscentrum rond eet- en gewichtsproblemen

Jongeren in de puberteit maken heel wat veranderingen door, fysiek en mentaal. Opmerkingen rond het lichaam of het gewicht, zoals 'Ben ik te dik?', hoeven niet meteen ongerustheid te geven. Zij kunnen worden gekaderd als vragen naar 'Hoe ben ik aan het groeien?'

Dit neemt niet weg dat het in de ontwikkeling van jongeren belangrijk is om te leren omgaan met het slankheidsideaal (en 'gespierd' zijn bij jongens). Jongeren zijn meer bezig met hun lichaams- en zelfbeeld en meer onderhevig aan negatieve stemmingen. We kunnen hen ondersteunen in het ontwikkelen of vasthouden van een **positief lichaamsbeeld**. Dat gaat bovendien verder dan enkel uiterlijkheden. Het gaat ook over zorg dragen voor je lichaam (inclusief een gezonde leefstijl), de noden van je lichaam aanvoelen, genieten met al je zintuigen en de grote diversiteit leren kennen die er bestaat tussen mensen, innerlijk en uiterlijk.

De **voorbeeldfunctie** van de ouders en andere opvoeders inzake een gezonde houding tegenover het eigen lichaam is hierbij eveneens belangrijk.



Aan tafel met jongeren

Aandachtspunten bij 'wat' en 'hoeveel'

- ▶ Smaakvoorkeuren en het uitzicht van voedingsmiddelen beïnvloeden het eetgedrag van jongeren. Daarnaast spelen ook andere factoren steeds meer een rol, zoals sociale invloeden (bv. invloed van vrienden en de media), bezorgdheden rond gezondheid, gewicht of lichaamsvormen, ethische bekommernissen, stemming (bv. emotioneel eten, beloningswaarde van voeding), gemak en praktische bekommernissen (bv. prijs, beschikbaarheid, kookvaardigheden, de nood om hun honger te stillen door meer eetlust tijdens de puberteit).
- ▶ Hoewel jongeren zich minder dan voorheen laten sturen door hun ouders, blijven ze tijdens de adolescentie ondersteuning nodig hebben. Voor jongeren geldt daarom het volgende advies. Ouders bepalen welke voeding in huis komt, maar jongeren krijgen inspraak. Geef ze het gevoel dat ze mee verantwoordelijk zijn voor wat er op tafel komt. **Maak samen goede regels en afspraken.** Creëer geen overdaad aan regels die maar half worden gevolgd. Kies er enkele uit – bij voorkeur in samenspraak met de jongere – die gemakkelijk kunnen worden opgevolgd. Leg het waarom van een bepaalde regel uit. Hou je als ouder of opvoeder zelf ook aan de gemaakte afspraken.
- ▶ Geef jongeren inspraak bij de samenstelling van het voedingsaanbod in huis en betrek ze bij de voorbereidingen van de maaltijden (van menuplanning tot koken). Jongeren staan meer open om te experimenteren met nieuwe smaken en smaakcombinaties en met voedingstrends.
- ▶ Blijf zorgen voor voldoende **variatie.**
- ▶ Eten in gezinsverband helpt jongeren om meer evenwichtig te eten, meer groenten en fruit te nemen en minder frisdrank te gebruiken. Samen tafelen geeft jongeren de structuur die ze nodig hebben waardoor ze minder buiten de normale etenstijden gaan eten.
- ▶ 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.
- ▶ Het is belangrijk dat ouders en andere zorgpersonen consequent **positieve boodschappen** blijven geven en een gezonde voeding blijven aanbieden, ook bij weerstand. Wijs vooral op de voordelen van gezonde voeding en niet op de nadelen van ongezonde voeding. Dat vergroot de kans dat de jongeren het belang van een gezonde voeding voor zichzelf gaan inzien. Dat is ook effectiever voor een gezonder eetgedrag op lange termijn.
- ▶ Laat jongeren nadenken over de voor- en nadelen van een bepaalde keuze. Blijf praten over het waarom van hun voedingskeuzes en het belang van gezond eten, stel je empathisch op voor hun zoektocht naar hun eigen identiteit en de soms wispelturige voedselkeuzes die ze hierdoor maken.
- ▶ Gezond eten behelst ten slotte nog meer dan alleen de voeding die we eten. Het omvat ook de manier waarop we naar voeding leren kijken en er tegenover staan. Van eten genieten moet samengaan met vaardigheden om te luisteren naar honger en verzadigingssignalen en om evenwichtige maaltijden samen te stellen en te plannen, maar ook met durf om nieuwe smaken en voeding te proberen. Een onevenwicht tussen deze vaardigheden – ook samen te vatten onder het begrip eetcompetentie – kan gepaard gaan met eetproblemen.
- ▶ Wees kritisch tegenover idealistische mediavoorstellingen en de blootstelling aan reclame voor minder gezonde voedingsmiddelen. Jongeren zijn gevoelig voor marketingtechnieken en merknamen.

Ouders bepalen welke voeding in huis komt, maar jongeren krijgen inspraak.

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 jongeren	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 adolescenten	www.nice-info.be Voeding bij adolescenten
▶ Jongeren stimuleren om gezond te eten	www.gezondleven.be Hoe stimuleer je jongeren 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
▶ Klemtonen kennis, vaardigheden en attitudes bij de voedingseducatie van jongeren	Vlaams Instituut Gezond Leven Leerlijn voeding & eetgedrag voor het secundair onderwijs
▶ De ontwikkeling van eetgedrag, smaak en voedselvoorkeuren van jongeren	Eetexpert vzw Groeiwijzer. Smaakontwikkeling en eetgedrag Samenvattingsfiche
▶ Koken met jongeren	Nutrinews 2021 nr. 4 Vanderspikken G. Kookvaardigheden van jongeren versterken www.nice-info.be Tool: Koken met jongeren: 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 jongeren en volwassenen (vanaf 12 jaar)

BIJLAGEN



Tabel 1 Energie, macronutriënten en vezels

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) energie, macronutriënten en vezels voor jongeren (12-18 jaar) (2).



► Verder lezen op pagina 3

	ADH voor jongeren (12-18 jaar)	Belangrijk voor
Energie	Gemiddeld 2400 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 12 en 18 jaar neemt de energiebehoefte toe van ongeveer 2000 kcal tot 2300 kcal voor meisjes en van 2200 kcal tot 2950 kcal voor jongens. 2400 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	19 g Vanaf 15 jaar: 21 g	Voor een normale darmfunctie.



Tabel 2 Vitaminen

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) vitaminen voor jongeren (12-18 jaar) (2).



► Verder lezen op pagina 3

	ADH voor jongeren (12-18 jaar)	Belangrijk voor
Vitamine A	600 µg Meisjes vanaf 15 jaar: 650 µg Jongens vanaf 15 jaar: 750 µg	Voor het zicht, de groei en ontwikkeling en voor het immuunsysteem.
Vitamine D3	Dagelijks een supplement van 10-15 µg	Voor voldoende calciumabsorptie voor onder meer gezonde botten en voor het immuunsysteem.
Vitamine E	Meisjes: 11 mg Jongens: 13 mg	Als antioxidant.
Vitamine K1	35 µg Vanaf 15 jaar: 40 µg	Voor de bloedstolling en het botmetabolisme.
Vitamine C	100 mg Vanaf 15 jaar: 110 mg	Als antioxidant, voor de werking van verschillende enzymen en voor het immuunsysteem.
Vitamine B1	1 mg Vanaf 15 jaar: 1,2 mg	Voor het energiemetabolisme.
Vitamine B2	Meisjes: 1,2 mg Jongens: 1,5 mg	Voor de werking van verschillende enzymen.
Vitamine B3	14 mg Vanaf 15 jaar: 15 mg	Voor het energiemetabolisme.
Vitamine B5	5 mg	Voor het energiemetabolisme.
Vitamine B6	Meisjes: 1,1 mg Meisjes vanaf 15 jaar: 1,2 mg Jongens: 1,3 mg Jongens vanaf 15 jaar: 1,5 mg	Voor het aminozuurmetabolisme.
Vitamine B8	30 µg Vanaf 15 jaar: 35 µg	Voor het vetzuur- en aminozuurmetabolisme.
Voedingsfolaat	180 µg Vanaf 15 jaar: 200 µg	Voor de eiwitstofwisseling en de synthese van DNA en RNA.
Vitamine B12	3,5 µg Vanaf 15 jaar: 4 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 jongeren (12-18 jaar) (2).



► Verder lezen op pagina 3

	ADH voor jongeren (12-18 jaar)	Belangrijk voor
Calcium	1150 mg	Voor gezonde botten. 40 tot 45% van de volwassen botmassa wordt tijdens de puberteit gevormd. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium is daarom hoger in deze leeftijdsfase dan in de andere leeftijdsfasen.
Fosfor	900 mg Vanaf 15 jaar: 800 mg	Voor een goede botvorming in combinatie met calcium: de calcium/fosfor-verhouding in de voeding moet tussen 1 en 1,3 liggen.
Magnesium	Meisjes: 250 mg Meisjes vanaf 15 jaar: 300 mg Jongens: 300 mg Jongens vanaf 15 jaar: 350 mg	Voor eiwitsynthese en spiercontractie.
Natrium	450-1400 mg Vanaf 15 jaar: 500-1600 mg	Te veel natrium in de vorm van zout (NaCl) kan het risico op hoge bloeddruk verhogen. De gebruikelijke inname is vandaag nog vaak te hoog.
Kalium	2000-3100 mg Vanaf 15 jaar: 2500-5000 mg	Voor een goede bloeddrukregeling.
IJzer	11 mg Meisjes vanaf 14 jaar: 15 mg	Voor het zuurstoftransport, de immuniteit en de psychomotorische en cognitieve ontwikkeling.
Zink	9 mg Jongens vanaf 14 jaar: 11 mg	Voor de werking van verschillende enzymen in het lichaam, het immuunsysteem en de smaakzin.
Selenium	50 µg Vanaf 15 jaar: 65 µg	Als antioxidant en voor het immuunsysteem.
Jodium	120 µg Vanaf 15 jaar: 130 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 jongeren (12-18 jaar) (8).



► Verder lezen op pagina 4



► Meer praktische tips en tricks Zie pagina 7

	Hoeveel voor jongeren (12-18 jaar)	Extra duiding
Water	1,5 liter	Kan worden afgewisseld met ongezoete kruiden- of vruchtenthee en zelfgemaakt fruitwater.
<u>Volkorenbrood</u> of havermout, volkoren ongezoete ontbijtgranen zoals muesli of volkoren knäckebröd.	7-12 sneden (210-360 g)	De hoeveelheid kan variëren in functie van de leeftijd en de energiebehoefte.
<u>Aardappelen</u> of gekookte volkoren graanproducten.	5-7 stuks (250-350 g)	De hoeveelheid kan variëren in functie van de leeftijd en de energiebehoefte.
<u>Groenten</u>	6 opscheplepels (300 g)	Deze hoeveelheid (bereid en rauwkost) kan verdeeld worden over de dag.
<u>Fruit</u>	3 stuks (375 g)	Een stuk fruit is te verkiezen boven fruitsap.
Melk en <u>melkproducten</u> Een glas melk kan worden afgewisseld met een potje yoghurt of een potje plattekaas. Producten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur.	4 glazen (600 ml) en 1-2 sneetjes kaas (20-40 g)	Melkproducten verwerkt in bijvoorbeeld havermoutpap, bechamelsaus of puree tellen ook mee. Enkel sojaproducten verrijkt met calcium en vitaminen kunnen een portie melkproducten vervangen.
<u>Vlees, gevogelte, vis, ei</u> 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)	<u>Vetstoffen</u> 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 jongeren - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-jongeren> - geraadpleegd september 2021
7. 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>
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-%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. Dierckens, M., De Clercq, B. & Deforche B. (2019). Studie Jongeren en Gezondheid (binnen het HBSC-netwerk), Deel 4: gezondheidsgedrag – Factsheet Voeding - <https://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/materialen/factsheets-vlaanderen/voeding/>
13. Eetexpert vzw. Groeiwijzer: smaakontwikkeling en eetgedrag. 2014 - https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2019/08/groeiwijzer-pdf_samenvevoegd.pdf
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>



N I C E

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