

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 brood	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 en volkoren knäckebröd.
Aardappelen	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.
Groenten	2-3 opscheplepels (100-150 g)	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor variatie. • Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.
Fruit	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.
Melk	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.

Tabel 1. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden of porties voor kleuters (vervolg).

Voedingsgroep	Hoeveel voor kleuters (3-6 jaar)	Extra tips
Vlees , gevogelte, vis , ei 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 vetstoffen 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. Voedingsadvies voor peuters en kleuter
- www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-peuters-en-kleuters/wat-en-hoeveel-eten-peuters-en-kleuters-best - geraadpleegd september 2021
2. Brochure: Gezonde voeding voor peuters en kleuters (VVK) - <https://www.nice-info.be/sites/default/files/uploads/Gezonde%20voeding%20voor%20peuters%20en%20kleuters%20-%20brochure%20-%20241119.p>