

Meer lezen? Zie het artikel "[Gezond eten om goed te groeien. Aandachtspunten voor kinderen en jongeren.](#)" (Nutrinews, juni 2009).

Gemiddelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen voor kinderen en jongeren van 1,5 tot 18 jaar.

	Peuter 1,5 - 3 jaar	Kleuter 3 - 6 jaar	Lagere school 6 - 12 jaar	Adolescent 12 - 18 jaar	Aandachtspunten
Beweging	-	minstens 60 minuten	minstens 60 minuten	minstens 60 minuten	Maximum aantal uren sport per week: - kinderen tot 12 jaar: 4-6 u per week - jongeren tot 18 jaar: 8-10 uur per week
Dranken	0,5 - 1 liter	1 - 1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	Vooral water. Ter variatie maar met mate ongezoet fruitsap of groentesap.
Brood	1 - 3 sneden	3 - 5 sneden	5 - 9 sneden	7 - 12 sneden	Bij voorkeur bruin brood. Schakel maar geleidelijk aan over op volkorenbrood.
Aardappelen	1 - 2 stuks	1 - 4 stuks	3 - 4 stuks	3,5 - 5 stuks	Beperk de frequentie van gefrituurde gerechten tot 1 maal per week. Als aardappelen worden vervangen door rijst of deegwaren, voorzie dan ook een vitamine C-rijke groente of fruit.
Groenten	50 - 100 g	100 - 150 g	250 - 300 g	300 g	Leer kinderen de gewoonte aan om elke dag groenten te eten. Zorg voor variatie.
Fruit	1 - 2 stuks	1 - 2 stuks	2 - 3 stuks	2 - 3 stuks	Leer kinderen de gewoonte aan om elke dag fruit te eten. Fruit is ideaal als tussendoortje maar ook lekker als beleg. Zorg voor variatie.
Melk en melkproducten	4 bekertjes (500 ml)	4 bekertjes (500 ml)	3 glazen (450 ml)	3 - 4 glazen (450 - 600 ml)	Volle melk tot de leeftijd van 4 jaar, nadien bij voorkeur halfvolle melk en melkproducten. Ideaal bij de maaltijd of als tussendoortje.
Kaas	1/2 sneetje	1/2 - 1 sneetje	1 - 2 sneetjes	2 sneetjes	Na de leeftijd van 4 jaar bij voorkeur magere of lightkazen.
Vleeswaren	1/2 sneetje	1/2 - 1 sneetje			Beperk vette vleessoorten. Zet 1 tot 2 maal per week vis, ook vette vis, op het menu.
Vlees, vis, - gevogelte	65 g (rauw gewogen)	65 - 100 g (rauw gewogen)	75 - 100 g	100 g	
of vervang producten (bv. tofu, tempeh, mycoproteïne)	50 g	50 - 75 g	75 - 100 g	100 g	
of peulvruchten	50 g (gagewogen)	50 - 75 g (gagewogen)	75 - 100 g (gaar gewogen)	100 g (gaar gewogen)	
of eieren	1 per week	1 per week	3 per week	3 per week	
Smeervet op brood	5 g per sneetje brood	5 g per sneetje brood	dun smeren	dun smeren	Bij voorkeur oliën en vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.
Bereidingsvet	15 g	15 g	15 g	15 g	
Restgroep	niet nodig	niet nodig	niet nodig	niet nodig	Matig het gebruik van producten uit de restgroep. Beperk de frequentie van snoep, zoetigheden, frisdranken en vetrijke producten. Leer jongeren neen zeggen tegen alcohol.