

Tabel 1. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden of porties voor kleuters.

Voedingsgroep	Aanbevolen hoeveelheden of porties	Extra tips
Water	1 liter + ½ liter	Naast 1 liter water kunnen ook ongezoete kruiden- of vruchtenthee en zelf gemaakt fruitwater zorgen voor afwisseling
Brood	3-5 sneden	Een gemiddeld sneetje brood weegt ongeveer 30 g. Je kan brood afwisselen met havermout, volkoren en ongezoete ontbijtgranen zoals muesli of volkoren knäckebröd.
Aardappelen	1-4 stuks (50-200 g)	Je kan aardappelen afwisselen met gekookte volkoren deegwaren, bruine rijst of zilvervliesrijst. Reken hier dan 1 à 2 lepels van (50-100 g gekookt).
Groenten	2-3 groentelepels (100-150 g)	Zorg voor variatie. Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.
Fruit	1-2 stuk(s) (100-200 g)	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 bekertjes (350-500 ml)	Je kan een bekertje melk afwisselen met een sneetje kaas, een potje yoghurt of een potje plattekaas. Of verwerk melk in bv. havermoutpap, bechamelsaus of puree. Enkel sojaproducten verrijkt met calcium en vitaminen kunnen een portie melkproducten vervangen.
Vlees(waren), gevogelte, vis (rauw gewogen) of vleesvervangers	50-75 g	Vervang rood vlees 1 tot 2 keer per week door gevogelte (kip, kalkoen), 1 tot 2 keer per week door (vette) vis en 1 keer per week door bijvoorbeeld peulvruchten. Andere geschikte vleesvervangers zijn onder meer tofu, tempé, mycoproteïne, seitan. Vleeswaren (charcuterie) moeten bij de opgegeven hoeveelheid vlees worden gerekend. Gebruik ze niet te veel en niet te vaak.
Of ei	1 per week	
Of peulvruchten	2 eetlepels (30 g) droog gewogen 6 eetlepels (100 g) gaar gewogen	
Noten en zaden	1 handje (15 g)	Tot 4 jaar enkel in gemalen vorm of als pasta.
Smeervet op brood	1 koffielepel per sneetje brood (5 g)	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)	

Bron: [Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde. Gezonde voeding voor peuters en kleuters. 2019.](#)