

**Tabel 1. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden of porties voor lagereschoolkinderen.**

Voedingsgroep	Hoeveel voor kinderen (6-12 jaar)	Extra tips
Vocht	1,5 liter	<ul style="list-style-type: none"> <li>Water kan worden afgewisseld met ongezoete kruiden- of vruchtenthee en zelf gemaakt fruitwater.</li> </ul>
Bruin <a href="#">brood</a>	5-9 sneden (150-270 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>De hoeveelheid varieert in functie van de leeftijd, de energiebehoefte en de fysieke activiteit.</li> <li>Je kan brood afwisselen met havermout, volkoren en ongezoete ontbijtgranen zoals muesli of volkoren knäckebröd.</li> </ul>
<a href="#">Aardappelen</a>	4-5 stuks (200-250 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>De hoeveelheid varieert in functie van de leeftijd, de energiebehoefte en de fysieke activiteit.</li> <li>Je kan aardappelen afwisselen met gekookte volkoren deegwaren, bruine rijst of zilvervliesrijst.</li> </ul>
<a href="#">Groenten</a>	5-6 opscheplepels (250-300 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zorg voor variatie.</li> <li>Vervang gekookte <a href="#">groenten</a> af en toe door rauwe groenten.</li> </ul>
<a href="#">Fruit</a>	2 stuk(s) (250 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Breng kinderen de gewoonte bij om elke dag fruit te eten.</li> <li>Zorg voor variatie.</li> <li>Geef de voorkeur aan een stuk fruit boven het sap ervan.</li> </ul>
<a href="#">Melk</a>	3 glazen (450 ml) en 1 sneetje kaas (20 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je kan een glas melk afwisselen met een potje yoghurt of plattekaas.</li> <li>Geef de voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker. Breng zelf verder op smaak met bv. vers fruit.</li> <li>Melkproducten verwerkt in maaltijden (bv. havermoutpap, bechamelsaus of puree) tellen ook mee.</li> <li>Enkel sojaproducten verrijkt met calcium en vitaminen kunnen een portie melkproducten vervangen.</li> </ul>

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

Voedingsgroep	Hoeveel voor kinderen (6-12 jaar)	Extra tips
<a href="#">Vlees</a> , gevogelte, <a href="#">vis</a> , <a href="#">ei</a> of peulvruchten.	1 portie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 portie is 75-100 g vlees, gevogelte, vis of plantaardige vleesvervanger (bv. tofu, tempé), 1 ei of 150 g gekookte peulvruchten</li> <li>• 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.</li> </ul>
Noten en zaden	1 handje (15-25 g) <sup>2</sup>	
Smeervet op brood	1 koffielepel per sneetje brood (5 g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies vooral voor <a href="#">vetstoffen</a> en oliesoorten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren en minder voor vetten rijk aan verzadigde vetzuren zoals boter, kokos- en palmolie.</li> </ul>
Bereidingsvet	Max. 1 eetlepel (15 g)	

**Referenties:**

1. Vlaams Instituut Gezond Leven. Overzichtstabel aanbevelingen voeding per leeftijdsgroep – 2014. Uit: De actieve voedingsdriehoek, VIGeZ: [www.vigez.be/voeding\\_en\\_beweging/](http://www.vigez.be/voeding_en_beweging/) ©VIGeZ 2014 - <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-kinderen-van-6-tot-12-jaar/voedingsaanbevelingen-voor-kinderen-van-6-tot-12-jaar>
2. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen. 2019