



**HOEVEELHEDEN
EN PORTIEGROOTTES**

Vraag je je soms af wanneer genoeg genoeg is? We helpen je graag op weg door per leeftijdsgroep de aanbevolen hoeveelheden van het rauwe of onbereide product te geven.

Hoeveelheden per leeftijdscategorie

De tabel op de volgende pagina geeft richtlijnen over de **hoeveelheden voor de verschillende componenten** van een warme maaltijd aangepast aan de leeftijdsgroep.

Enkele aandachtspunten

Bij het opstellen van deze portiegroottes hielden we rekening met het effect van de verschillende voedingsmiddelen op gezondheid, de dagelijkse behoeftes van kinderen en jongeren en de huidige consumptiecijfers van kinderen (op basis van de resultaten van de voedselconsumptiepeiling). Ook namen we bestaande aanbevelingen en ervaringen mee om een realistisch aantal gram voorop te stellen. Toch kan je deze niet 'blind' vertrouwen.

- Het **gemiddelde** kind: We helpen je op weg met gemiddelde hoeveelheden, maar hou altijd rekening met individuele verschillen. Niet elk kind heeft immers dezelfde energiebehoefte. Die hangt af van leeftijd, geslacht, mate van fysieke activiteit, ...
- Hoeveelheden bij iets **nieuw**: Hou in je achterhoofd dat proeven een proces is. Werk dus best stapsgewijs (met veel kleine successen onderweg) toe naar deze gezonde hoeveelheden en porties.
- Je hebt **niet alles in de hand**: Kinderen en jongeren bepalen uiteindelijk zelf hoeveel ze eten. Dwang is één van de minst productieve maatregelen.
- Alle **leeftijden**: Adviezen voor kinderen onder de 3 jaar worden door Kind & Gezin opgesteld. **Via deze link** vind je meer informatie.

Het aanbevolen aantal gram slaat steeds op het rauw of onbereid product, tenzij anders vermeld.*

VOEDINGS- MIDDELEN	KLEUTERS (3-6 JAAR)	KINDEREN (7 - 11 JAAR)	JONGEREN (12 - 18 JAAR)
	Richtlijnen in gram per kind		
Soep	150	200	200
Groenten	125	150	200
Aardappelen en puree van aardappelen	2 aardappelen (+/- 100g gekookt)	3 aardappelen (+/- 150 gekookt)	4 aardappelen (+/-200g gekookt)
Rijst, pasta als bijgerecht	30	35	50
Pasta als volledig pastagerecht (bijvoorbeeld bij spaghetti of macaronischotel)	40	50	80
Gefrituurde aardappelproducten (frietten, kroketten, ...)	90 (3 kroketten)	100 (4 kroketten)	150 (5 kroketten)
Vlees of vis	60**	100	130
Tofu, tempé, mycoproteïne, seitan, sojastukjes of sojabrokken	50	75	100
Peulvruchten	75 (gekookt)	90 (gekookt)	90 (gekookt)
Ei	1 ei (+/- 50g)	2 eieren (+/- 100g)	2 eieren (+/- 100g)
Bereidingsvet	15	15	15

* Onder invloed van de bereiding verliest het rauwe product een percentage vocht, waardoor de grammages van de bereide producten verschillend zijn aan de vermelde grammages van de rauwe producten. Het vochtverlies is afhankelijk van het soort product en de kwaliteit van het product.

**Vlees versnijden voor kleuters

Portiegroottes

Een klassiek bord met 3 componenten?

Dan is dit de gezonde verhouding:

- Groenten: een half bord
- Aardappelen of volkorengranen: een kwart bord
- Eiwitbronnen, zoals vlees, vis, ei, peulvruchten of vervangproducten: een kwart bord



Enkele tips

- Probeer kinderen van jongs af aan **zelf** te laten opscheppen. Een paar keer oefenen en de vuistregel wordt eerder een gewoonte dan een afspraak. Zo voelen deze verhoudingen erg natuurlijk aan en passen ze dit later nog toe.
- Voorzie **opschepmateriaal** dat een gezonde verhouding stimuleert: een kleine lepel in de saus en een grote opscheplepel bij de groenten.
- Heb je een **keuken** dichtbij? Schep de borden daar op en neem de **kom groenten mee** aan tafel. Wie nog honger heeft, kan zo snel groenten bijnemen.
- **Schep bij in verhouding.** Wil iemand meer vlees? Geef ze dan ook de andere componenten verhoudingsgewijs bij.