

## Overzichtstabel aanbevelingen voeding per leeftijdsgroep - 2014\*

(aanbevelingen zijn per dag, tenzij anders aangegeven)

	Peuter (1,5-3 jaar)*	Kleuter (3-6 jaar)*	6-11 jaar	12-18 jaar	19-59 jaar	60+
<b>Water</b>	0,5 liter	0,5 - 1 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter
<b>Aardappelen en graanproducten</b> Brood (bruin) 1 sneede = 30-35 g Aardappelen_(gekookt, 50-70 g)	1-3 sneden  1-2 stuks (50-100 g)	3-5 sneden  1-4 stuks (50-200 g)	5-9 sneden  3-4 stuks (210-280 g)	7-12 sneden  3,5-5 stuks (245-350 g)	7-12 sneden  3-5 stuks (210-350 g)	5-9 sneden  3-4 stuks (210-280 g)
<b>Groenten</b>	1-2 groentelepels (50-100 g)	2-3 groentelepels (100-150 g)	250-300 g	300 g	300 g	300 g
<b>Fruit, vers</b>	1-2 stuks (100-200 g)	1-2 stuks (100-200 g)	2 stuks (250g)	3 stuks (375 g)	2 stuks (250g)	2-3 stuks (250-375 g)
<b>Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten</b> Melk, halfvol  Kaas, mager	Groeimelk / Volle melk  350 - 500 ml  10 g of ½ sneetje	Volle melk tot 4 jaar, daarna halfvolle melk 350-500 ml  10-20 g of ½-1 sneeetje	450 ml = 3 glazen van 150 ml  20 g of 1 sneeetje	600 ml = 4 glazen van 150 ml  20-40 gram of 1- 2 sneetjes	450 ml = 3 glazen van 150 ml  20 g of 1 sneeetje	600 ml = 4 glazen van 150 ml  20-40 g of 1-2 sneetjes
<b>Vlees, vis, eieren en vervangproducten</b> , bereid gewogen Vlees(waren), gevogelte, vis (rauw gewogen) Vleesvervanger (tofu, tempé, mycoproteïne, seitan)  OF ei OF peulvruchten (droog gewogen) OF peulvruchten (gaar gewogen)  OF mycoproteïne OF aanvullende notenpasta of -moes	25-50 g (rauw gewogen)   1 per week 1 eetlepel (15g)  3 eetlepels (50g)  50 g (gaar) 2 x 15 gram	50-75 g (rauw gewogen)   1 per week 2 eetlepels (30g)  6 eetlepels (100g) 100 g (gaar) 2 x 15 gram	75 tot 100 g bereid gewogen	100 g bereid gewogen	100 g bereid gewogen	100 g bereid gewogen
<b>Smeer- en bereidingsvet</b> Smeervet Bereidingsvet	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g	5 g per sneetje Max. 15 g
<b>Restgroep:</b>	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%	Niet nodig Max. 10 en%

\* Aanbevelingen peuters en kleuters: Kind & Gezin

Bron: De actieve voedingsdriehoek, VIGeZ: [www.vigez.be/voeding\\_en\\_beweging/](http://www.vigez.be/voeding_en_beweging/)  
©VIGeZ 2014, alle rechten voorbehouden

Deze richtlijnen worden momenteel herzien door de Hoge Gezondheidsraad (project FBDG). Publicatie wordt verwacht eind 2017.