

# GEZOND EETPATTERN VOOR JOUW KIND

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2023

Een gezond eetpatroon houdt in dat je 3 hoofdmaaltijden per dag neemt,  
aangevuld met 2 à 3 gezonde tussendoortjes.



opstaan



ontbijt



tussendoortje  
(bv. seizoensfruit)



middagmaal



tussendoortje  
(bv. seizoensgroenten, eventueel ter afwisseling een droge koek)



avondmaal

OPTIONEEL



tussendoortje  
(bv. ongezoete yoghurt)



slapen