























Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

Product		1-3 jaar jongen/meisje	4-8 jaar jongen/meisje
	Gram groente	50-100	100-150
	Portie fruit	1,5	1,5
	Bruine of volkoren Boterhammen	2-3	2-4
	Opscheplepels volkoren graan producten of kleine aardappelen	1-2	2-3
	Gram ongezouten noten	15	15
	Porties zuivel	2	2
	Gram kaas	-	20
	Smeer- en bereidingsvetten	30	30
	Liter vocht	1	1-1,5




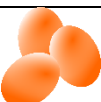
Dit is een overzicht waar je **per week** in kunt variëren. Bijvoorbeeld 1x /2x per week vis, 1x vegetarisch en 2x vlees. De **grammen achter de producten zijn per dag** ingedeeld. Dus vlees is 75 gr voor een avond maaltijd. Het advies is om met deze producten te variëren iedere week.

	Gram vis	50 gr	50-60
	Opscheplepels peulvruchten	0,5 gr	1-2
	Gram vlees	75 gr	75 gr
	eieren	1-2	2-3

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

Product		9-13 jaar Jongen	9-13 jaar Meisje	14-18 jaar Jongen	14-18 jaar Meisje
	Gram groente	150-200	150-200	250	250
	Portie fruit	2	2	2	2
	Bruine of volkoren Boterhammen	5-6	4-5	6-8	4-5
	Opscheplepels volkoren graan producten of kleine aardappelen	4-5	3-5	6	4-5
	Gram ongezouten noten	25	25	25	25
	Porties zuivel	3	4	4	3
	Gram kaas	20	20	40	40
	Smeer- en bereidingsvetten	45	40	55	40
	Liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

Dit is een overzicht waar je **per week** in kunt variëren. Bijvoorbeeld 1x /2x per week vis, 1x vegetarisch en 2x vlees. De **grammen achter de producten zijn per dag** ingedeeld. Dus vlees is 75 gr voor een avond maaltijd. Het advies is om met deze producten te variëren iedere week.

	Gram vis	100	100	100	100
	Opscheplepels peulvruchten	2	2	2-3	2-3
	Gram vlees	75 gr	75 gr	75 gr	75 gr
	eieren	2-3	2-3	2-3	2-3