



Elke dag lekker eten

met deze aanbevolen hoeveelheden voor meiden

	1-3 jaar*		4-9 jaar		10-12 jaar		13-17 jaar	
	met vlees en vis	zonder vlees, met vis	met vlees en vis	zonder vlees, met vis	met vlees en vis	zonder vlees, met vis	met vlees en vis	zonder vlees, met vis
gram groente	50-100	50-100	100-150	100-150	150-250	150-250	250	250
gram fruit	150	150	150	150	200	200	200	200
gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	70-90	70-90	90-175	90-175	140-210	140-210	175-210	175-210
gram volkoren graanproducten en aardappelen	50-100	50-100	100-150	100-150	150-200	150-200	200-250	200-250
liter dranken	1	1	1,2-1,4	1,2-1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	20	20	25-40	25-40	40-50	40-50	45-50	45-50
gram ongezouten noten	15-20	15-20	20-25	20-25	30	30	30	30
milliliter zuivel en zuivelalternatieven**	300	300	350	350	400	400	400	400
gram kaas	10-15	10-20	20	20-25	20	25	20	25
En neem elke week ook:								
gram peulvruchten, tofu en tempé	125	215	190	325	250	430	250	430
gram vis	70	70	75	75	100	100	100	100
eieren	1	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	2-3	3-4
gram vlees	150	0	225	0	300	0	300	0
waarvan maximaal aan rood vlees	50		75		100		100	



Producten met te veel zout, suiker of verzadigd vet, of maar weinig vezels staan niet in de Schijf van Vijf. Je kunt ze wel af en toe nemen. Kinderen tot 9 jaar hebben hier minder ruimte voor.

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes vanwege het risico op verstikking. En alleen zachte kaas.

** Zuivel heeft positieve gezondheidseffecten. Aan de andere kant belast zuivel het milieu. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder. Soja- of erwten drink of sojagurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 zijn geschikte zuivelalternatieven.

Hoeveel gram is dat nou?



een boterham = 35 gram



een opscheplepel gekookte pasta ≈ 45 gram



een opscheplepel gekookte roerbakgroente ≈ 55 gram

eerlijk over eten

Voedingscentrum



Elke dag lekker eten

met deze aanbevolen hoeveelheden voor jongens

	1-3 jaar*		4-9 jaar		10-12 jaar		13-17 jaar	
	met vlees en vis	zonder vlees, met vis	met vlees en vis	zonder vlees, met vis	met vlees en vis	zonder vlees, met vis	met vlees en vis	zonder vlees, met vis
gram groente	50-100	50-100	100-150	100-150	150-250	150-250	250	250
gram fruit	150	150	150	150	200	200	200	200
gram volkorenbrood en -ontbijtgranen	70-90	70-90	90-175	90-175	140-210	140-210	210-280	210-280
gram volkoren graanproducten en aardappelen	50-100	50-100	100-150	100-150	150-200	150-200	200-250	200-250
liter dranken	1	1	1,2-1,4	1,2-1,4	1,4	1,4	1,4-1,8	1,4-1,8
gram smeerbare en vloeibare vetten en oliën	20	20	25-40	25-40	40-50	40-50	50-60	50-60
gram ongezoeten noten	15-20	15-20	20-25	20-25	30	30	30	30
milliliter zuivel en zuivelalternatieven**	300	300	350	350	400	400	400	400
gram kaas	10-15	10-20	20	20-25	20	25	20	25
En neem elke week ook:								
gram peulvruchten, tofu en tempé	125	215	190	325	250	430	250	430
gram vis	70	70	75	75	100	100	100	100
eieren	1	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	2-4	3-5
gram vlees	150	0	225	0	300	0	300	0
waarvan maximaal aan rood vlees	50		75		100		100	



Producten met te veel zout, suiker of verzadigd vet, of maar weinig vezels staan niet in de Schijf van Vijf. Je kunt ze wel af en toe nemen. Kinderen tot 9 jaar hebben hier minder ruimte voor.

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes vanwege het risico op verstikking. En alleen zachte kaas.

** Zuivel heeft positieve gezondheidseffecten. Aan de andere kant belast zuivel het milieu. Door af te wisselen met zuivelalternatieven belast je het milieu minder. Soja- of erwten drink of sojagurt verrijkt met calcium, vitamine B2 en vitamine B12 zijn geschikte zuivelalternatieven.

Hoeveel gram is dat nou?



een boterham = 35 gram



een opscheplepel gekookte pasta ≈ 45 gram



een opscheplepel gekookte roerbakgroente ≈ 55 gram

eerlijk over eten

Voedingscentrum