

## Overzicht benodigde voedingsstoffen

Gezond eten is belangrijk voor een kind. Dat geldt voor elke fase, of hij nu nog in je buik zit, zijn eerste hapjes probeert, of naar school gaat. Het Voedingscentrum heeft interessante informatie, die je kunt terugvinden op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Hier kun je terecht voor leuke tips, ideeën en recepten. Ook in ons voedingsbeleid lees je meer over gezonde voeding.

Kinderen vanaf twaalf maanden kunnen met de pot mee eten. Op vaste momenten, want dan weten ze waar ze aan toe zijn en hebben ze ook echt trek. Een handig schema is: ontbijt, iets tussendoor (bijvoorbeeld fruit), lunch, iets tussendoor (bijvoorbeeld wat rauwkost), warme maaltijd.

Er is niet één soort eten en drinken waar genoeg van alle gezonde stoffen in zit. Varieer dus volop met het eten dat je je kind geeft. Onderstaande tabel geeft aan wat kinderen per leeftijdsgroep gemiddeld op een dag nodig hebben.

	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
gram groente	50-100	100-150	150-200
porties fruit	1,5	1,5	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	4-6
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2	2-3	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees	1 (max 250 gram vlees per week)	1 (max 250 gram vlees per week)	1 (max 500 gram vlees per week)
gram ongezouten noten	15	15	25
porties zuivel	2	2	3
gram kaas	-	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5
eieren; per week	1-2	2-3	2-3

Bron: voedingscentrum

### Tot slot

Als ouder bepaal je wanneer en wat je kind eet, maar laat je kind zelf bepalen hoeveel hij eet. De ene dag heeft een kind meer trek dan een andere. Bovenstaande tabel is puur bedoeld ter indicatie, een beetje meer of minder is ook prima.