

Gezond genieten

Hoeveel eten heeft uw kind eigenlijk nodig?

In de tijd dat uw kind op de basisschool zit, maakt het een enorme groei door. Ieder kind groeit in zijn eigen tempo en heeft z'n eigen lichaamsbouw. Daardoor kunnen kinderen uit een klas onderling sterk verschillen qua lengte en gewicht en eten ze ook niet allemaal evenveel. Kleine eters kunnen ineens grote eters worden als ze in een groeispurt komen. Hoeveel een kind eet, kan dus sterk variëren.

Richtlijn voor de basisvoeding

De tabel hierna geeft een idee van wat een kind van 4-12 jaar ongeveer per dag nodig heeft om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Dit is de zogenaamde basisvoeding.

Brood	3-5 sneetjes (105-175 gram)
Aardappelen (of rijst, pasta, peulvruchten)	2-3 aardappels of opscheplepels rijst/pasta/peulvruchten (100-150 gram)
Groente	150 gram (3 groentelepels)
Fruit	2 vruchten (200 gram)
Zuivel	300-450/600 ml* melk(producten) en 10-20 gram kaas (½ - 1 plak)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervangers	50-100 gram (gaar product)
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	15-35 gram
Dranken	1-1,5 liter

* Bij de zuivel gelden de kleinste hoeveelheden voor de jongste kinderen. Voor de oudere kinderen in deze groep geldt 450 ml voor de meisjes en 600 ml voor de jongens.

Het Voedingscentrum Voor meer informatie www.voedingscentrum.nl.