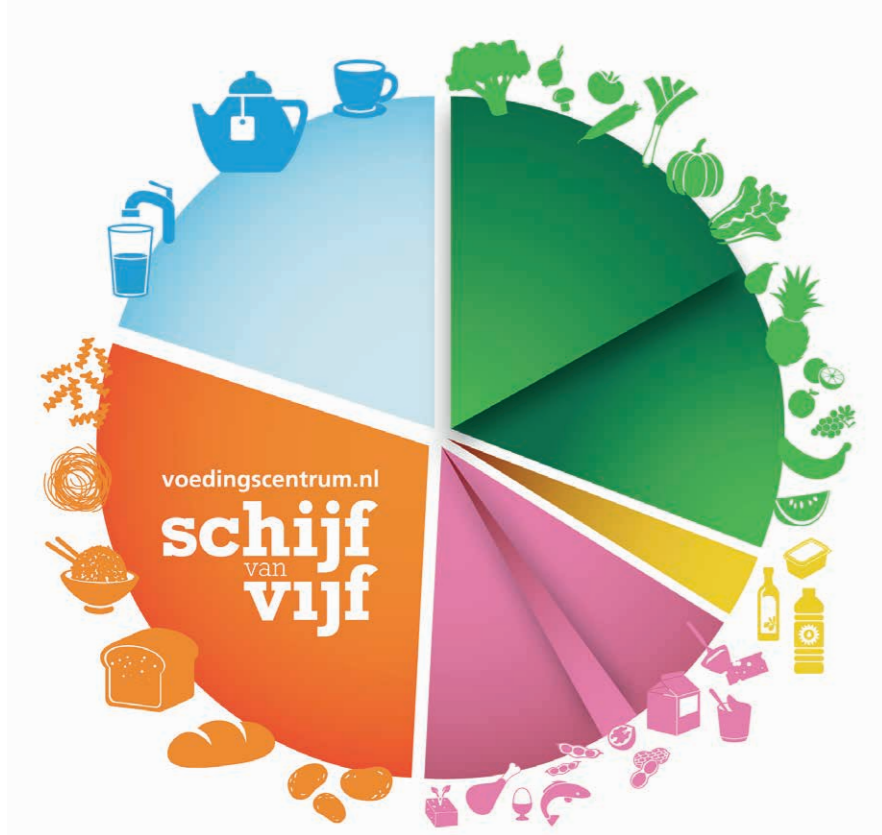


# Lekker en gezond

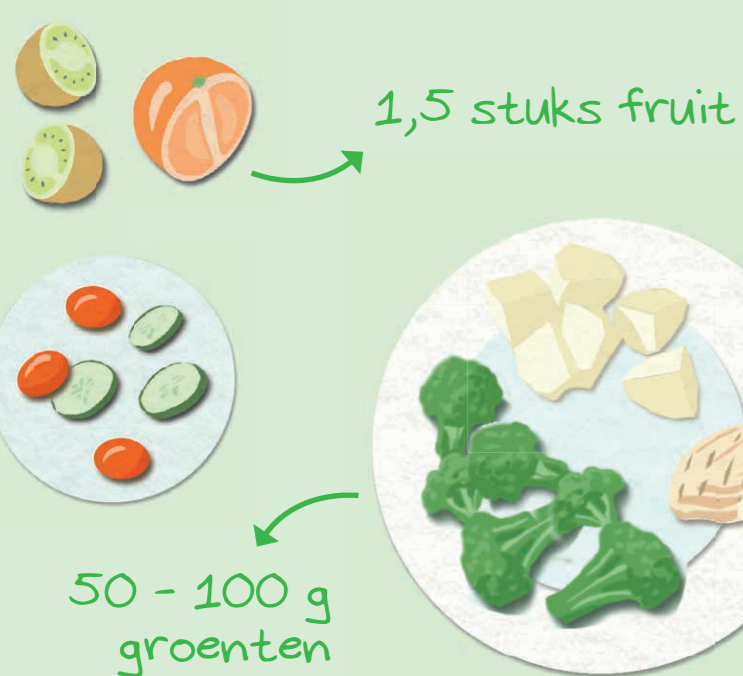
## wat drinkt mijn kind op een dag?



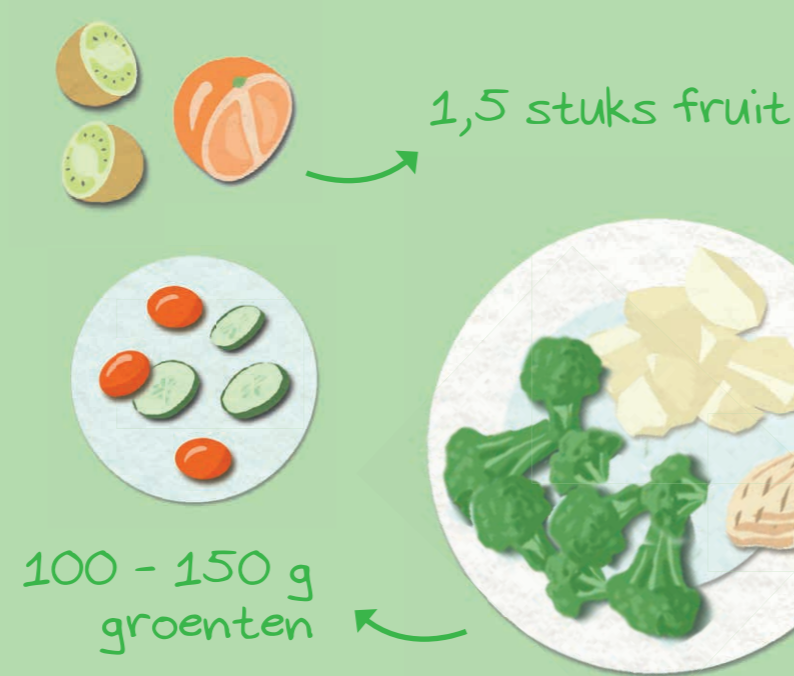
Wat en hoeveel heeft je kind iedere dag nodig? De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is hiervoor een handig uitgangspunt. Kies iedere dag producten uit de vijf vakken. En varieer. Zo krijgt je kind voldoende voedingsstoffen binnen om te groeien en te ontwikkelen. Ook leert je kind door variatie meer smaken kennen en waarderen!

### groente en fruit

zitten vol goede voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels



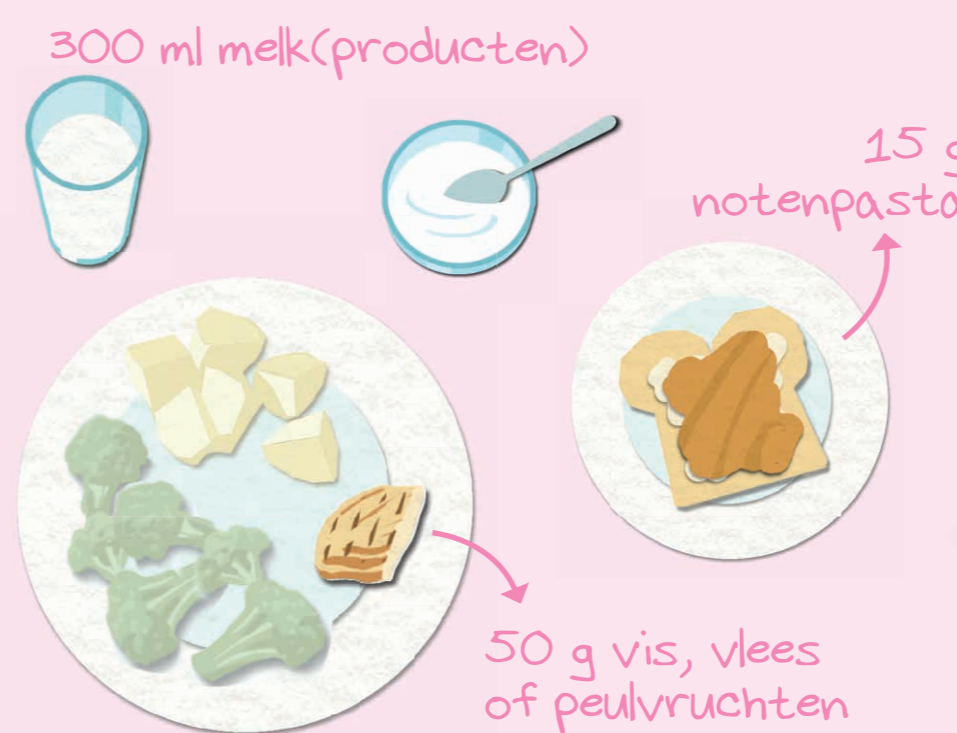
1 t/m 3 jaar



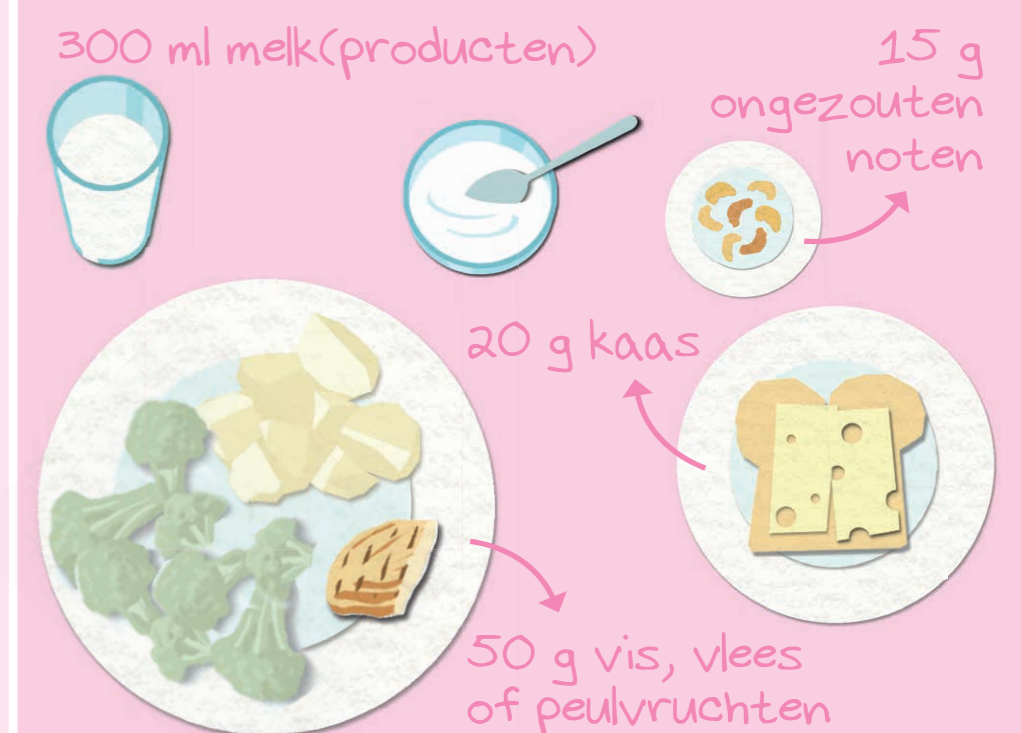
4 t/m 8 jaar

### vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

leveren eiwitten, calcium, B-vitamines, ijzer en visvetzuren



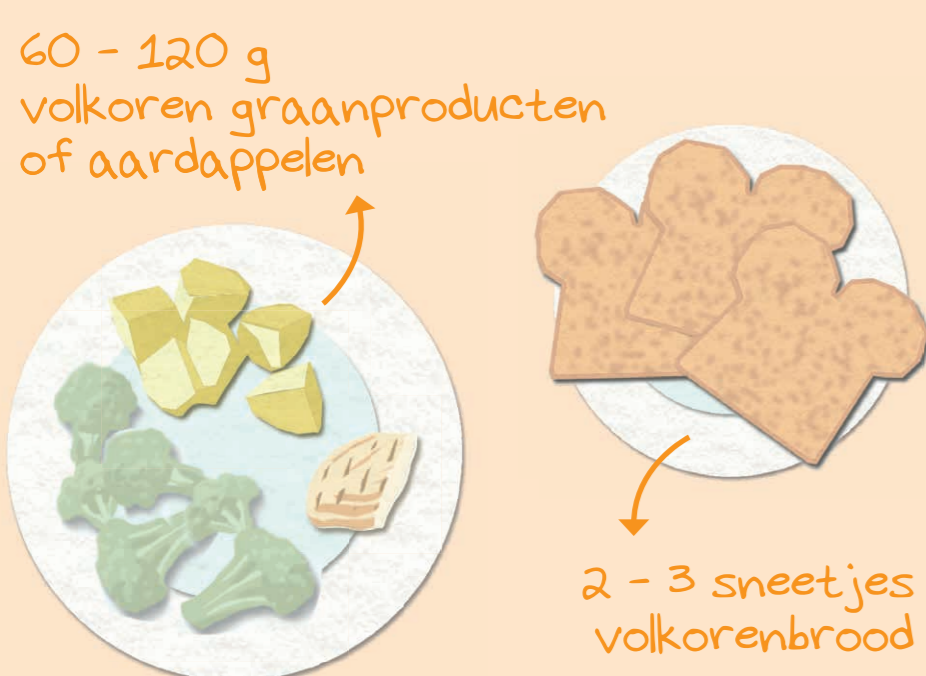
1 t/m 3 jaar



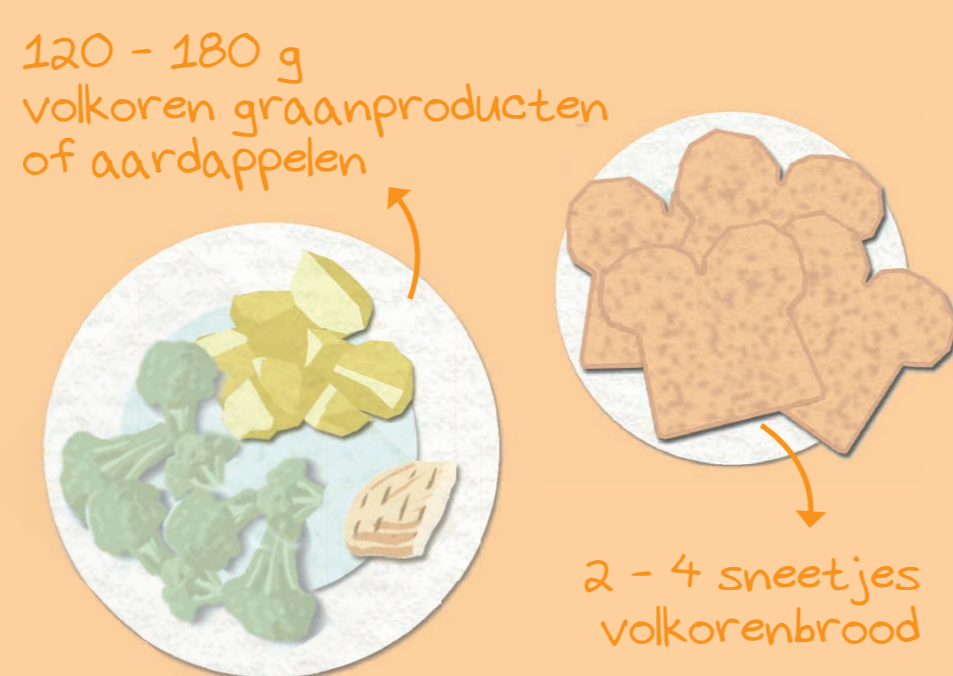
4 t/m 8 jaar

### brood, graanproducten en aardappelen

leveren vezels, eiwit, B-vitamines en ijzer



1 t/m 3 jaar



4 t/m 8 jaar

### dranken

leveren vocht



+ 2 bekertjes melk

1 t/m 3 jaar

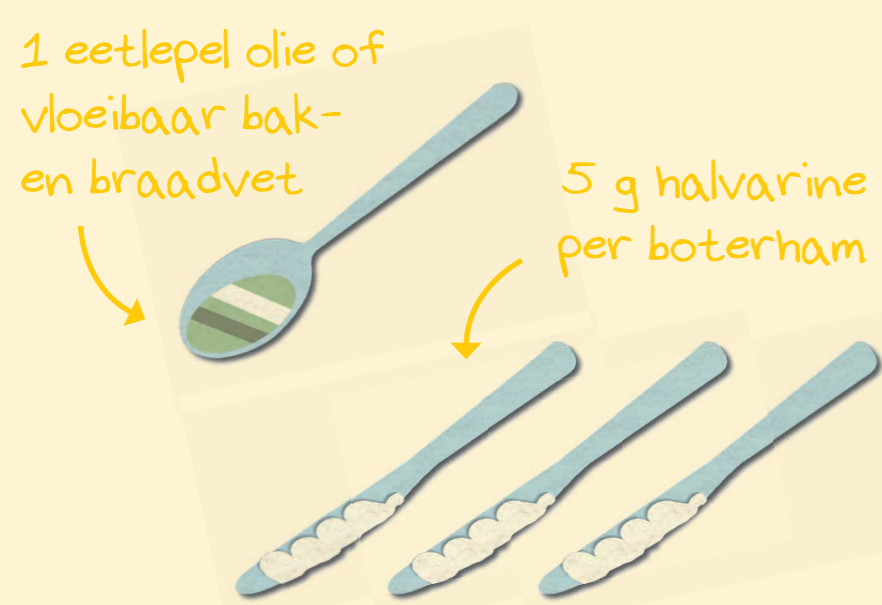


+ 2 bekertjes melk

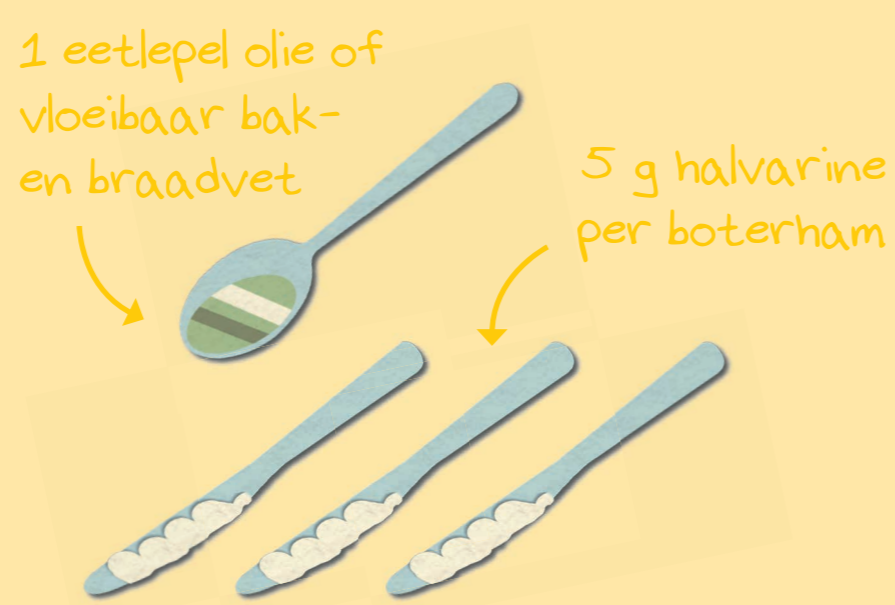
4 t/m 8 jaar

### smeer- en bereidingsvetten

leveren vitamine A, D, E en essentiële vetzuren



1 t/m 3 jaar



4 t/m 8 jaar

Voor meer informatie over gezond eten kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).  
Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een kinder(diëtist).

Dit initiatief wordt ondersteund door:



jongeren op  
gezond gewicht

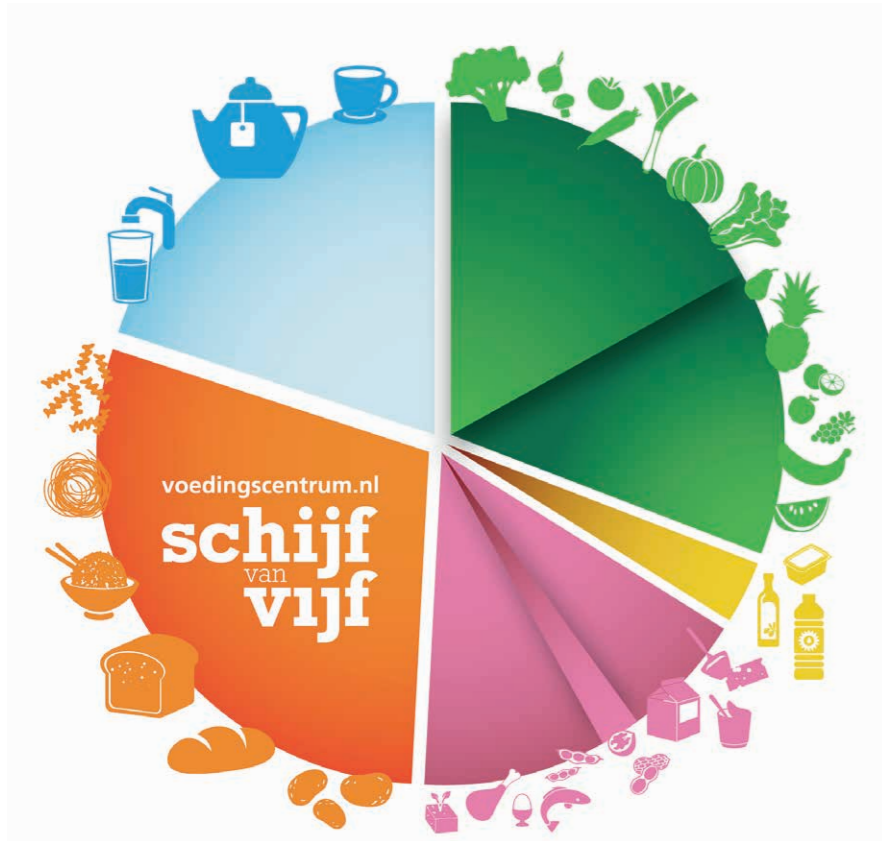


Bekijk ook het filmpje 'Goede voeding voor je kind'



# Dranken op een rij

## wat drinkt mijn kind op een dag?



Wat en hoeveel vocht heeft je kind iedere dag nodig? De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is hiervoor een handig uitgangspunt. De voorkeur gaat uit naar water en thee zonder suiker. Natuurlijk telt melk (en vervangers) ook mee voor de vochtinname. Melk levert eiwitten, calcium, fosfor, kalium en vitamine B2 en B12. Alle andere zoete dranken zijn extraatjes. Hieronder een voorbeeld voor de vochtinname gedurende een dag.

### Hoeveel drinken is per dag gewenst (1 t/m 8 jaar)

	ontbijt	tussendoor	lunch	tussendoor	avondeten	tussendoor
1 t/m 3 jaar 1 liter ± 6 glazen	 melk 150 ml	 water 150 ml	 melk	 thee zonder suiker en water	 water	
4 t/m 8 jaar 1 - 1,5 liter ± 7 glazen	 melk 150 ml	 water 150 ml	 melk	 thee zonder suiker en water	 water	 thee zonder suiker

### Extraatjes!

Tijdens een feestje of in het weekend kan je kind wel eens wat anders drinken. Bijvoorbeeld frisdrank of een fruitdrink. Deze drankjes bevatten behoorlijk wat calorieën uit suiker en bevatten weinig voedingsstoffen. Het zijn daarom extraatjes.



Voor meer informatie over gezond eten kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).  
Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een kinder(diëtist).

Dit initiatief wordt ondersteund door:



jongeren op  
gezonder gewicht



Bekijk ook het filmpje 'Goede voeding voor je kind'

