

# Richtlijnen goede voeding. Wat heeft je kind nodig per dag?

Ieder kind is anders, eet gevarieerd, bij twijfel deskundige raadplegen.

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 1-3 jaar:



**Groenten: 50-100 gram**  
(kinderen eten gemiddeld 35-55 gram groente per dag)



**Fruit: 150 gram**  
(kinderen eten gemiddeld 100-150 gram fruit per dag)



**Vlees: maximaal 250 gram per week**  
(kinderen eten gemiddeld 350 gram per week)



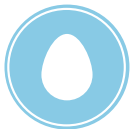
**Vis: 1 keer per week**  
(kinderen eten gemiddeld 30 gram vis per week)



**Vet en olie: 30 gram**  
(liefst onverzadigd)



**Zuivel: 300 gram**  
(kinderen gebruiken gemiddeld 440 gram)



**Ei: 1-2 eieren per week**  
(kinderen eten gemiddeld 1 ei per week)



**Kaas: geen**  
(wegens zout)



**Graanproducten en aardappelen: 60-120 gram**  
(kinderen eten gemiddeld 150 gram per dag, inclusief brood)



**Brood: 2-3 sneden**



**Peulvruchten: 28 gram per week**  
(kinderen eten gemiddeld 7 gram per week)



**Noten: 15 gram**