Referenties


Eetexpert vzw


Available at: www.pediatrics.org/cgi/content/full/121/6/e1604


Bijlagen

Bijlage 1.
Voedingsdriehoek voor volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar

Bron: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw (www.vigez.be)
Bijlage 2.
Voedingsdriehoek voor kinderen tot 6 jaar

Bron: www.kindengezin.be
### Bijlage 3.
Overzichtstabel aanbevelingen bij de ac- en eve voedingsdriehoek per leeftijdsgroep*

(aanbevelingen zijn per dag, tenzij anders aangegeven)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Peuter (1,5-3 jaar)</th>
<th>Kleuter (3-6 jaar)</th>
<th>6-11 jaar</th>
<th>12-18 jaar</th>
<th>19-25 jaar</th>
<th>65+</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lichaamsbeweging</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>zoveel mogelijk</td>
<td></td>
<td>3 uur bewegen</td>
<td>minstens 60</td>
<td>minstens 60</td>
<td>minstens 30</td>
</tr>
<tr>
<td>stimuleren om te</td>
<td></td>
<td>per dag (licht-</td>
<td>minuten matig</td>
<td>minuten matig</td>
<td>minuten matig</td>
</tr>
<tr>
<td>bewegen, bij</td>
<td></td>
<td>of intensief)</td>
<td>tot intensief</td>
<td>of intensief</td>
<td>of intensief</td>
</tr>
<tr>
<td>voorkeur meer dan</td>
<td></td>
<td>3 uur per dag</td>
<td></td>
<td></td>
<td>OF 10.000</td>
</tr>
<tr>
<td>3 uur per dag (licht-</td>
<td></td>
<td>(licht-</td>
<td></td>
<td></td>
<td>stappen</td>
</tr>
<tr>
<td>of intensief)</td>
<td></td>
<td>matig of</td>
<td></td>
<td></td>
<td>OF minstens 3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>intensief)</td>
<td></td>
<td></td>
<td>keer 20 minuten</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>intensief per</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>week</td>
</tr>
<tr>
<td>Water</td>
<td></td>
<td>0,5 liter</td>
<td>1,5 liter</td>
<td>1,5 liter</td>
<td>1,5 liter</td>
</tr>
<tr>
<td>Aardappelen en</td>
<td></td>
<td>1-3 sneden</td>
<td>3-5 sneden</td>
<td>5-9 sneden</td>
<td>7-12 sneden</td>
</tr>
<tr>
<td>graanproducten</td>
<td></td>
<td>(30-100 g)</td>
<td>(50-200 g)</td>
<td>(210-330 g)</td>
<td>(250-350 g)</td>
</tr>
<tr>
<td>Brood (bruin)</td>
<td></td>
<td>1-2 stuks</td>
<td>1-4 stuks</td>
<td>3-4 stuks</td>
<td>3-5 stuks</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>(30-100 g)</td>
<td>(50-200 g)</td>
<td>(210-330 g)</td>
<td>(240-350 g)</td>
</tr>
<tr>
<td>Groenten</td>
<td></td>
<td>1-2 groentelepels</td>
<td>2-3 groentelepels</td>
<td>250-300 g</td>
<td>300 g</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>(50-100 g)</td>
<td>(100-150 g)</td>
<td></td>
<td>300 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Fruit, vers</td>
<td></td>
<td>1-2 stuks</td>
<td>1-2 stuks</td>
<td>2 stuks</td>
<td>2 stuks</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>(100-200 g)</td>
<td>(100-200 g)</td>
<td>(250 g)</td>
<td>(250 g)</td>
</tr>
<tr>
<td>Melkproducten en</td>
<td></td>
<td>Melk, halvemol</td>
<td>Melk tot 4</td>
<td>450 ml = 3</td>
<td>450 ml = 3</td>
</tr>
<tr>
<td>calciumverrijkte</td>
<td></td>
<td>Melk, halfvol</td>
<td>jaar, daarna</td>
<td>glazen van 150</td>
<td>glazen van 150</td>
</tr>
<tr>
<td>sojaproducten</td>
<td></td>
<td>Kaas, mager</td>
<td>halvemol melk</td>
<td>ml</td>
<td>ml</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>10 g of ½ sneetje</td>
<td>10-20 g of 1½</td>
<td>20 g of 1 sneetje</td>
<td>20-40 gram of 1-2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>sneetje</td>
<td>sneetje</td>
<td>sneetje</td>
<td>sneetjes</td>
</tr>
<tr>
<td>Vlees, vis, eieren</td>
<td></td>
<td>35-90 g (rauw gewogen)</td>
<td>50-75 g (rauw gewogen)</td>
<td>75 tot 100 g bereid gewogen</td>
<td>100 g bereid gewogen</td>
</tr>
<tr>
<td>en vervangproducten,</td>
<td></td>
<td>bereid gewogen</td>
<td>bereid gewogen</td>
<td>bereid gewogen</td>
<td>bereid gewogen</td>
</tr>
<tr>
<td>bereid gewogen</td>
<td></td>
<td>(rauw gewogen)</td>
<td>(rauw gewogen)</td>
<td>(250 g)</td>
<td>(250 g)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vleesvervanger (tofu, tempel, mycoproteïne, seitan)</td>
<td></td>
<td>1 per week</td>
<td>1 eetlepel (15g)</td>
<td>3 eetlepels (50g)</td>
<td>2 x 15 gram</td>
</tr>
<tr>
<td>Off</td>
<td></td>
<td>OFF peulvruchten (droog gewogen)</td>
<td>1 eetlepel (15g)</td>
<td>2 eetlepels (30g)</td>
<td>6 eetlepels (100g)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>OFF peulvruchten (gare gewogen)</td>
<td>3 eetlepels (50g)</td>
<td>6 eetlepels (100g)</td>
<td>(100g)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>OFF mycoproteïne</td>
<td>50 g (gare)</td>
<td>2 x 15 gram</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>OFF aanvullende notenpasta of -moes</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Smeer- en bereidingsvet</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sneeuwvogel</td>
<td></td>
<td>5 g per sneetje</td>
<td>5 g per sneetje</td>
<td>5 g per sneetje</td>
<td>5 g per sneetje</td>
</tr>
<tr>
<td>Bereidingsvet</td>
<td></td>
<td>Max. 15 g</td>
<td>Max. 15 g</td>
<td>Max. 15 g</td>
<td>Max. 15 g</td>
</tr>
<tr>
<td>Sedentarit gedrag:</td>
<td></td>
<td>Beparen, beeldscherm bij kinderen jonger dan 2 jaar wordt sterk afgeraden</td>
<td>Beparen en regelmatig onderbreken. Maximaal twee uur per dag</td>
<td>Beparen en regelmatig onderbreken. Maximaal twee uur per dag</td>
<td>Beparen en regelmatig onderbreken. Maximaal twee uur per dag</td>
</tr>
<tr>
<td>zitten en beeldschermactiviteiten</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Aanbevelingen peuters en kleuters: Kind & Gezin

Bron: De actieve voedingsdriehoek, VIGeZ: www.vigez.be/voeding_en_beweging/
©VIGeZ 2014, alle rechten voorbehouden