

Aanbevolen hoeveelheden per leeftijd:

Voedingsgroep	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	13-18 jaar
Groente (gram/dag)	50-100	100-150	150-200	250
Fruit (porties/dag)	1,5 ($\pm$ 150 gram)	2 ($\pm$ 200 gram)	2 ($\pm$ 200 gram)	2 ($\pm$ 200 gram)
Brood (boterhammen/dag)	2-3	3-5	4-6	4-6
Koolhydraten (opscheplepels/dag)	1-2	2-3	3-4	4
Eiwit (gram/dag)	$\pm$ 50	60-100	$\pm$ 100	100-125
Zuivel (ml/dag)	300	450	600	450-600
Snacks	Gezonde tussendoortjes, beperkt	Max. 1 ongezonde snack, liever fruit/groente	Max. 1 snack, bij voorkeur gezond	Max. 1 snack, bij voorkeur gezond