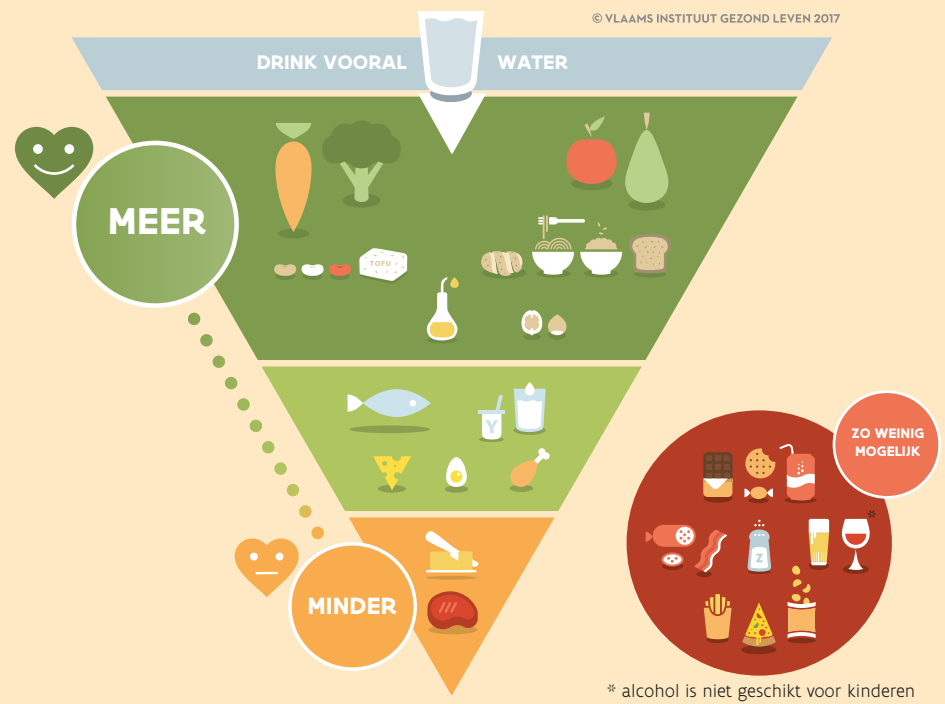


# WAT EET MIJN KINDJE ?

De eerste maanden heeft een baby genoeg met borstvoeding of een aangepaste melkvoeding. Vanaf 6 maanden is vaste voeding noodzakelijk.

## Voedingsdriehoek



## Fruit

Vanaf de start

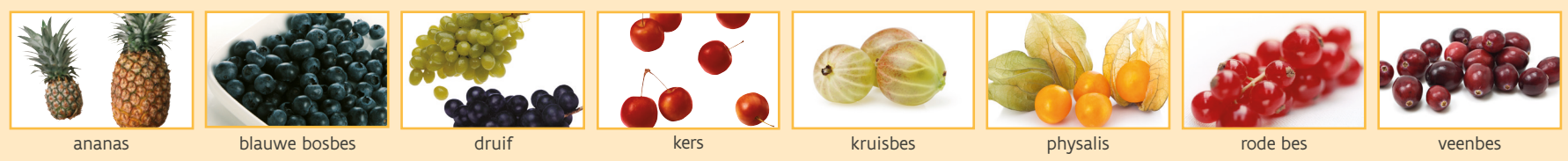


\* alcohol is niet geschikt voor kinderen

Vanaf 8 maanden



Vanaf 12 maanden



## Groenten

Vanaf de start



Vanaf 8 maanden



Vanaf 12 maanden



## Vlees / vis / ei / vegetarisch

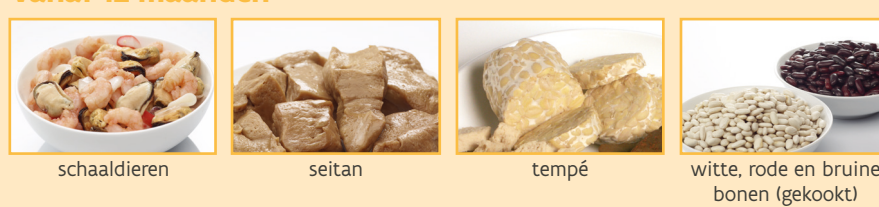
Vanaf 6 maanden



Vanaf 8 à 10 maanden



Vanaf 12 maanden



## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

Varieer voldoende

voedingsmiddel	1-3 jaar	3-6 jaar
water <sup>(1)</sup>	1/2-1 liter	1 1/2 liter
brood <sup>(2)</sup>	1-3 sne(de)n	3-5 sneden
aardappelen <sup>(3)</sup>	1-2 stuk(s) (50-100 g)	1-4 stuk(s) (50-200 g)
groenten <sup>(4)</sup>	1-2 groentelepel(s) (50-100 g)	2-3 groentelepels (100-150 g)
fruit	1-2 stuk(s) (100-200 g)	1-2 stuk(s) (100-200 g)
melk <sup>(5)</sup>	2 à 3 bekertjes (350-500 ml)	2 à 3 bekertjes (350-500 ml)
vlees(waren), gevogelte, vis <sup>(6)</sup>	25-50 g	50-75 g
of ei <sup>(7)</sup>	1-2 (klein)	2-3 (klein)
of tofoe of mycoproteïne <sup>(7)</sup>	35-75 g	75-110 g
of tempé of seitan <sup>(7)</sup>	25-50 g	50-75 g
of gare peulvruchten <sup>(7)</sup>	70-125 g	125-187 g
margarine op brood <sup>(8)</sup>	1 koffielepel per sneetje (5 g)	1 koffielepel per sneetje (5 g)
margarine voor de bereiding <sup>(8)</sup>	max. 1 eetlepel (15 g)	max. 1 eetlepel (15 g)

- Water en kruiden- of vruchtenthee zonder suiker of honing zijn goede vochtleveranciers.
- Je kan het brood volledig of gedeeltelijk vervangen door ontbijtgranen of knäckebröd. Ter info: 1 gemiddelde sne de brood weegt 30 g.
- Gekookte deegwaren, tarwe of rijst kan je ook eens gebruiken als alternatief voor aardappelen. Geef hier dan 1 à 2 lepels van (50-100 g).
- Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.
- Voor meer uitleg zie brochure 'Gezond eten en bewegen', hoofdstuk 'Van Peuter naar kleuter'. Kaas wordt als variant op melk gezien.
- Vervang 1 tot 2 keer per week vlees door gevogelte (kip, kalkoen, ...) en 1 tot 2 keer door (vette) vis. Vleeswaren moeten bij de hoeveelheid vlees gerekend worden, maar kinderen hoeven dit niet te eten.
- Aanvullend noten-, zadenpasta of moes: 1 x 15 g. Ei: max. 6 per week (bereidingen inbegrepen)
- Kies voor vetstoffen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Bijvoorbeeld margarine als broodsmersel en arachide-, zonnebloem-, koolzaad-, maïs- of olijfolie als bereidingsvet. Voor koude bereidingen kan je ook sojaolie of slaolie gebruiken.



Opgroeien

kindgezin.be  
Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100

