



TIP: Varieer het soort vet dat je gebruikt, geef de voorkeur aan vetten rijk aan onverzadigde vetzuren.

SMEER- EN BEREIDINGSVET

smeervet op brood: 5 gram per sneetje
bereidingsvet of olie: 15 gram

RESTGROEP

alle voedingsmiddelen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding (bv. zoetigheden, snoepjes, suikerrijke dranken, chips).

TIP: Volle melk tot de leeftijd van drie à vier jaar, daarna krijgen halfvolle melk en magere melkproducten de voorkeur.

MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

4 beertjes (500 ml)
1/2 - 1 sneetje kaas

VLEES, VIS, EI, VERVANGPRODUCTEN

75 - 100 gram

TIP: Als je vlees kiest, geef dan de voorkeur aan mager vlees en magere vleeswaren zoals ontvette ham, kippenwit, rosbief, varkenshaasje. Gebruik 1 tot 2 keer per week vis, ook vette vis is gezond.

TIP: Vervang gekookte groenten af en toe door rauwe groenten.

GROENTEN

100 - 150 gram

FRUIT

1 - 2 stuks

GRAANPRODUCTEN

3 - 5 sneetjes brood (bruin)

AARDAPPELEN

1 - 4 stuks (gekookt)

WATER

1 liter drinken

LICHAAMS-BEWEGING

minstens 60 minuten

Bron: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) en Kind & Gezin.

TIP: Door veel te bewegen, oefenen kleuters hun motoriek. Voldoende lichaamsbeweging is ook belangrijk om overgewicht te voorkomen.

Standaardmaten:
1 sneede bruin brood (groot, vierkant brood) = 30 gram
1 aardappel = 50 gram • 1 eetlepel groenten = 30 gram
1 stuk fruit = 125 gram • 1 beertje melk = 125 ml
1 sneetje kaas = 20 gram
vetstof voor 1 sneede brood (dun besmeerd) = 5 gram
1 eetlepel bereidingsvet = 10 à 15 gram

De actieve voedingsdriehoek voor kleuters

Wat hebben kinderen tussen 3 en 6 jaar elke dag nodig ?

Meer weten over gezonde voeding voor kleuters? Lees "123 aantafel", een boekje vol weetjes, handige tips en lekkere recepten. Gratis te downloaden op www.123aantafel.be of online te bestellen tegen de kostprijs van 1,20 Euro.



www.123aantafel.be



Dit materiaal werd oorspronkelijk gerealiseerd voor een campagne, gefinancierd door de Europese Gemeenschap.

Nutrition Information Center (NICE), Leuvenseplein 4, 1000 Brussel • www.nice-info.be • tel. 02/510 63 66 • fax 02/510 63 65 (NICE maakt deel uit van VLAM vzw)
In samenwerking met de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde (contactadres: philippe.alliet@skynet.be), Kind en Gezin (www.kindengezin.be) en het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (www.vig.be).