



**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

**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**  
 50 - 75 gram (rauw gewogen)

**TIP:** Als je vlees kiest, geef dan de voorkeur aan mager vlees en magere vleeswaren zoals ontvette ham, kippenwit, rosbeef, 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**  
 0,5 - 1 liter drinken

**LICHAAMS-BEWEGING**  
 minstens 60 minuten

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

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

**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](http://www.123aantafel.be) of online te bestellen tegen de kostprijs van 1,20 Euro.



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

Nutrition Information Center (NICE), Koning Albert II-laan 35 bus 56, 1030 Brussel • [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) • tel. 02/552 81 66 (NICE maakt deel uit van VLAM vzw)  
 In samenwerking met de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde ([www.vvkindergeneeskunde.be](http://www.vvkindergeneeskunde.be)), Kind en Gezin ([www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)) en het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie ([www.vigez.be](http://www.vigez.be)).