

Hoeveel eten

Kinderen hebben minder nodig dan volwassenen.

Voorbeelden van een normale hoeveelheid eten voor verschillende leeftijden.



kind 1-3 jaar



kind 4-8 jaar



volwassene

Voedingscentrum
eerlijk over eten

Tips

- ▶ Eet op vaste tijden: 3 hoofdmaaltijden en 1 of 2 tussendoortjes.
- ▶ Vaak weet het lichaam van een kind wanneer het genoeg is. Zeg daarom niet tegen je kind dat het bord met eten helemaal leeg moet.
- ▶ Je kind heeft snoep, koek, snacks en frisdrank niet nodig om te groeien.
- ▶ Geef je toch een keer snoep, koek of snacks. Vaak zitten er meerdere tussendoortjes in een zakje. Geef er dan maar 1.

Adviezen over hoeveel eten vind je op www.voedingscentrum.nl (zoek op: 'Hoeveel en wat kan ik per dag eten').

