



Patiënteninformatie

Gezonde voeding voor lagere school kinderen



Inhoud

Inhoud.....	1
Gezonde voeding voor kinderen van 6 – 12 jaar	2
• Een goede (op) voeding.....	2
• Gezonde voeding.....	3
• De voedingsdriehoek	4
• Water / dranken	5
• Graanproducten en aardappelen	5
• Groenten.....	7
• Fruit	8
• Melkproducten en calciumverrijkte sojadranken.....	9
• Kaas	10
• Vlees, vis, eieren en vervangproducten	10
Vlees.....	11
Vis.....	12
Eieren	12
Vleesvervangers	13
Peulvruchten	13
• Smeer- en bereidingsvet en sauzen	13
Smeer- en bereidingsvet	13
Sauzen.....	14
• Restgroep	15
Voorbeeld van een gezond dagschema	16
• Ontbijt	16
• Tussendoor.....	16
• Tweede broodmaaltijd.....	16
• Tussendoor.....	16
• Warme maaltijd.....	17
• Tussendoor.....	17
Contact	17

Gezonde voeding voor kinderen van 6 – 12 jaar

Een goede (op) voeding

Jonge kinderen zijn niet te stoppen. Een hele dag lopen, klimmen, ravotten, ... En tussendoor groeien ze loeihard. Om dat allemaal te kunnen, hebben ze een evenwichtig samengestelde en gevarieerde voeding nodig.

Jong geleerd

Een gezonde voeding van jongs af aan vermindert de kans op overgewicht en andere gezondheidsproblemen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en osteoporose op latere leeftijd. De eetgewoonten die je als kind aanleert, bepalen bovendien in sterke mate je latere voedingspatroon. Goede eetgewoonten aanleren moet daarom van bij de start deel uitmaken van de opvoeding.

Hocus pocus ...

Neen, een magisch recept om kinderen gezond te doen eten bestaat niet. Er zijn wel enkele vuistregels die ouders kunnen helpen bij de opvoeding van hun kind tot een gezond eetgedrag.

- Geef als ouder steeds het goede voorbeeld:
Kinderen leren door gedrag te imiteren, in de eerste plaats dat van de ouders. Geef dus zelf het goede voorbeeld;
- Structuur, regelmaat en rust :
Een kind heeft nood aan structuur en regelmaat, ook als het over eten gaat. Eet op vaste tijdstippen. Zorg voor een rustige, ontspannen sfeer aan tafel.
- Een nieuwe smaak is niet meteen raak:
Laat kinderen regelmatig iets nieuw proeven. Vergeet niet dat het gemiddeld 10 tot 15 keer kan duren vooraleer een kind een nieuwe smaak waardeert.
- Niet dwingen, niet belonen:
Een kind doen eten onder dreiging van een straf vergroot de afkeer voor wat op het bord ligt. Belonen met eten is ook af te raden.
- Goesting ≠ honger:
Leer je kind onderscheid te maken tussen honger hebben en zin hebben in iets. Eten om je honger te stillen is noodzakelijk / eten uit pure goesting kan leiden tot overeten en tot overgewicht.

Gezonde voeding

Bepaalde erfelijke factoren die we zelf niet in de hand hebben kunnen oorzaak zijn van hart- en vaatziekten, diabetes, ...

Maar ... zwaarlijvigheid, te hoog cholesterolgehalte en hoge bloeddruk zijn risicofactoren waar we wel aan kunnen werken.

Enkel door GOEDE EET– EN LEEFGEWOONTEN kunnen we dit positief beïnvloeden. Dit kan door het gebruik van de vetten te beperken en ook de juiste vetsoorten te kiezen.

Daarom is het best dat we een voeding arm aan verzadigde vetzuren nemen.

De vetten worden ingedeeld in 2 groepen.

Verzadigde vetten

Een teveel aan verzadigde vetten kan een verhoogde kans geven op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Ze komen voor in dierlijke producten zoals vlees, melkproducten, kaas, eieren en in sommige plantaardige producten zoals kokos-, palmvet en cacaoboter.

Onverzadigde vetten

Deze vindt men hoofdzakelijk in plantaardige voedingsmiddelen en vis, deze worden ingedeeld in:

Enkelvoudig onverzadigde of mono- onverzadigde vetzuren

Deze hebben een gunstige werking op het voorkomen van hart- en vaatziekten. We vinden ze vooral in olijfolie, arachideolie en noten.

Meervoudig onverzadigde of poly-onverzadigde vetzuren

Sommige van deze vetzuren kunnen niet door het lichaam zelf aangemaakt worden en krijgen hierdoor de benaming 'essentiële vetzuren'. Ze moeten via de voeding ingenomen worden. We vinden ze in saffloerolie, maïskiemolie, sojaolie en vette vis.

Een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding is de juiste keuze! Sla nooit een maaltijd over. Het is beter vijf tot zes kleine maaltijden te gebruiken dan drie grote. Eet langzaam en kauw goed, dit geeft een groter verzadigingsgevoel.

De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek wil kinderen met haalbare en praktische adviezen bewust maken en motiveren om gezonder te eten. Hij houdt rekening met het effect van voedingsmiddelen op de gezondheid, het milieu en wat volgens de huidige voedingsgewoonten beter kan.














Dit zijn de belangrijkste aandachtspunten:

-  Drink vooral *water* verspreid over de ganse dag.
-  Eet volop *groenten en fruit*. Kies *volle granen* of *gekookte aardappelen*.
-  Vul aan met kleinere hoeveelheden *melkproducten*. (bij voorkeur zonder toegevoegde suiker) zoals yoghurt en kaas.
-  Wissel *rood vlees* af met *gevogelte, vis, eieren* en plantaardige eiwitbronnen zoals *peulvruchten en tofu*.
-  Kies als smeer- en bereidingsvet voor *plantaardige olie en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren*.
-  Eet producten uit de rode zone buiten de voedingsdriehoek niet te vaak en niet te veel.
-  Vul de helft van je bord met groenten, een kwart met aardappelen of volle granen en een kwart met vlees, vis, ei of vleesvervanger. Neem voor een dubbele boterham enkel beleg en vul verder aan met groenten en fruit.
-  Zit niet te lang stil en zorg voor *voldoende beweging* (60 minuten/dag).



Water/ dranken

Drink minimaal 1,5 liter water per dag!



Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> Water, mineraalwater, bruiswater per dag Gearomatiseerde waters zonder suiker Thee (eventueel met zoetstof) Light vruchtensiroop Ontvette bouillon Light frisdrank (0-5 kcal per 100ml) tot maximum 1 glas of 1 blikje per dag	<ul style="list-style-type: none"> Thee en koffie met toevoeging van suiker en/of room Zoethout thee verhoogt de bloeddruk Gesuikerde dranken of siropen: grenadine, vruchtensiroop Frisdranken en gesuikerde dranken Kant- en klare gesuikerde dranken van thee of koffie vb ijsthee, ijskoffie Energiedranken Sportdranken

Graanproducten en aardappelen

Gebruik volkoren producten zoals donker brood, volkoren deegwaren en zilvervliesrijst om het hongergevoel te onderdrukken. Deze bevatten veel vezels, vitaminen en mineralen.

Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> Bruin brood, meergranenbrood, volkorenbrood, roggebrood Met uitzondering: wit brood Volkoren pistolet, volkoren piccolo, volkoren stokbrood, Volkoren beschuiten en crackers, volkoren rijstwafels Havervlokken, havermout, muesli, granola zonder toevoeging van chocolade,	<ul style="list-style-type: none"> Fantasiebrood zoals suikerbrood, melkbrood, croissant, sandwich, rozijnenbrood, chocoladebroodjes Muesli, granola met toevoeging van chocolade, suiker, honing of gedroogd fruit Gebak, koffiekoeken, croissants

suiker, honing of gedroogd fruit	
----------------------------------	--

Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">  Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen  Ongesuikerde cornflakes, rice crispies  Deegwaren (liefst volkoren)  Rijst (liefst zilervlies), bulgur, (volkoren) couscous, quinoa  Gekookte of gestoomde aardappelen, puree bereid met magere/halfvolle melk, zonder vetstof en zonder ei  Beperk het gebruik van zelfgebakken (verse of diepvries) frieten, gebakken aardappelen en zelfgebakken (verse of diepvries) kroketten, in toegestane vetstof, tot maximum éénmaal per week  Beperk de bindmiddelen zoals havermout, maïzena, griesmeel, bloem, tapioca, vermicelli, deegwaren en rijst 	<ul style="list-style-type: none">  Gesuikerde cornflakes en ontbijtgranen met honing of chocolade  Witte deegwaren, witte rijst  Gebakken Chinese en Indische gerechten bv gebakken macaroni, gebakken spaghetti of gebakken rijst  Kant- en klare bereidingen met deegwaren, deegwaren met eieren  Kant- en klare aardappelbereidingen, aardappelvlokken  Frieten van de frituur, aardappelgratin

Groenten

Groenten leveren vezels, vocht, vitaminen en mineralen. Ze bevatten geen cholesterol. Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (300g) te eten. Gebruik gekookte en rauwe groenten bij de broodmaaltijd als beleg, de warme maaltijd en tussendoor.

Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> Alle verse groenten: rauw, gekookt of gestoomd met bouillon Onbereide diepvriesgroenten, Matig gebruik van groenteconserven (bevatten veel zout) Matig gebruik van groentesappen (bevatten veel zout) max. 2 glazen (Verse)vetarme groentesoep	<ul style="list-style-type: none"> Kant- en klare diepvriesgroenten en conserven Kant- en klare groentebereidingen in saus Groenteslaatjes met mayonaise Zuurzoete groenten (bevatten veel suiker) Gepaneerde groenteburgers Gedroogde peulvruchten Blik- en instantsoep Soep met balletjes, room, croûtons Groentesalades

Fruit

Fruit brengt zoals de groenten vezels, vocht, vitaminen, mineralen en antioxidatieve stoffen aan.

Ze bevatten geen cholesterol maar wel suiker (fructose). Eet maximum 2 tot 3 stukken fruit per dag als broodbeleg, dessert of tussendoortje. Varieer in fruitsoorten.

Goede Keuze	Te mijden
<p>1 portie fruit =</p> <ul style="list-style-type: none"> 150 gr appel, peer, sinaasappel, pruim, pompelmoes, mandarijn, abrikoos, perzik 100 gr meloen, kiwi, kers 250 gr aardbeien, stekelbessen, braambessen, frambozen, rode bessen, veenbessen, watermeloen, bosbessen 80 gr mango, passievrucht, lychees, verse vijgen 70 gr banaan uitzonderlijk! 100 gr druiven uitzonderlijk! Fruitconserven op water of eigen nat 125 ml ongezoet of 125 ml vers geperst vruchtensap Let op: ongezoet fruitsap bevat evenveel suiker als één glas gewone frisdrank	<ul style="list-style-type: none"> Meer dan 3 stukken fruit per dag Gekonfijt en gedroogd fruit zoals krenten, rozijnen, dadels, vijgen, ... Gesuikerde fruitmoes Blikfruit op siroop (bevat veel suiker) Gekochte fruitsla 125 ml ongezoet of 125 ml vers geperst vruchtensap bevat evenveel calorieën en suiker als 125 ml frisdrank Smoothie

Melkproducten en calciumverrijkte sojadranken

Melk en melkproducten zijn een uitstekende bron van calcium. Ze bevatten wel dierlijke vetten (verzadigde vetten en cholesterol). Kies daarom vooral voor de magere of halfvolle soorten.












Gebruik drie tot vier glazen (450-600 ml) melkproduct per dag.

Gebruik ook regelmatig calciumverrijkte sojaproducten (bevatten geen cholesterol).

Kaas brengt voornamelijk eiwitten en vetten aan. Kaas bevat ook cholesterol. Het is een belangrijke bron van calcium en vitamine A, D en B. Kies magere kazen (20+/30+) en beperk het gebruik per dag tot 30 g (1 à 2 sneden). Gebruik kaas als broodbeleg en beleg zeer dun. Controleer steeds het vetgehalte op de verpakking.

Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> Magere melk, halfvolle melk Magere melkpoeder Karnemelk Magere sojamelk, sojadrnk, sojayoghurt. Pudding en rijstpap en andere bereidingen van magere of halfvolle melk en zoetmiddel Chocomelk en milkshake van halfvolle of magere melk. (Gebruik pure cacao en zoetmiddel voor de bereiding van chocomelk.) Ongesuikerd ijs, yoghurtijs zonder suiker Magere ongesuikerde (fruit) yoghurt	<ul style="list-style-type: none"> Volle melkproducten, volle koffieroom, gecondenseerde melk, volle melkpoeder Babeurre Kant - en - klare bereidingen op basis van volle melk of room vb pudding, pap, ... Gesuikerde sojaproducten Room, ijsroom Slagroom Chocomelk, milkshake, aardbeiendrink van volle melk Volle (fruit) yoghurt, yoghurt met grenadine

Kaas

Goede Keuze	Te mijden
 Magere witte platte kaas (0 % vet), cottage cheese	 Vette witte platte kaas, jogging opgeklopte kaas
 Magere platte kaas (0 % vet) met fruit	 Vette platte kaas met fruit
 Magere smeerkaas, magere smeltkaas (maximum 10 % vet)	 Vette kaassoorten 40+, 45+, 48 +, 50+, 60+ (meer dan 40 % vet op droge stof) bv. Hollandse, Franse kazen, ...
 Magere (zelfbereide) kruidenkaas (20 +)	 Vette smeer- en smeltkazen
 Magere harde kaas 20+ of 30+ (minder dan 40 % vet op droge stof)	 Kaaskroketten
 Gegiste kaassoorten met verlaagd vetgehalte	

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Elke dag heeft men voldoende met 70-100 gram vlees, vis, gevogelte, ei of vleesvervanger. Hierin zitten de eiwitbronnen van de warme maaltijd en de broodmaaltijd.

Eet bij voorkeur 2-3x/week vis, 1-2x gevogelte en 1-2x per week mager vlees en eventueel 1x/week vegetarisch.

Eet men bij de warme maaltijd 70-100 gram vlees, vis, gevogelte, ei of een vleesvervanger, dan zijn er voldoende eiwitten gegeten om gezond te blijven.

Vlees, vis, gevogelte, ei en vleesvervanger zijn niet echt nodig bij de broodmaaltijd in een gezonde voeding. Groenten (rauw/gekookt), soep of fruit zijn een betere keuze bij de broodmaaltijd. Geeft men wel eens de voorkeur aan vlees, vis, gevogelte, ei of vleesvervanger beleg dan zeer dun. Men eet brood met beleg en niet omgekeerd (= dun beleggen)




Vis bevat voornamelijk onverzadigde vetten. Vervang daarom 2-3 maal per week vlees door vis.

Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten.



Vlees

Goede Keuze	Te mijden
<p><u>Magere vleessoorten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Rundvlees Biefstuk, tournedos, rosbief, entrecote, rundhamburger, stoofvlees, gebraad Kalfsvlees Lapje, gebraad, rollade, fricassee, entrecote Varkensvlees Haasje, mignonette, filet kotelet, gebraad, lapje Paardenvlees Alle soorten Lamsvlees Filet, oester Gevogelte & wild (vel en vet verwijderen): Kip, kalkoen, struisvogel, duif, fazant, haas, wild konijn, everzwijn <p><u>Magere vleeswaren (dun beleggen)</u> Gebraad, rosbief, magere ham ontdaan van zichtbaar vet, paardenvlees, ossenvlees, kippenwit, kalkoenham, filet de sax, caslerrrib, blaasham, nootham, kippenwit met tuinkruiden, kippenwit met curry</p>	<p><u>Vette vleessoorten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Rundvlees Vet stoofvlees, gemengd gehakt Varkensvlees Gehakt, kotelet, karbonaden, spek, ribbetjes, cordon bleu, schnitzel, blinde vink Vet lamsvlees Gepaneerde kip, gepaneerde kalkoen, ganzenlever, eend Schapenvlees Gepaneerde en gefrituurde vleessoorten Orgaanvlees <p><u>Vette vleeswaren</u> Paté, lever-, kalfs-, boterhamworst, salami, gehaktbrood, cornedbeef, spek, vette ham, witte worst, zwarte worst, bloedworst, gefrituurde vleessoorten, kant- en klare vleessalades, bereide filet américain, ossentong</p>

Vis

Goede Keuze	Te mijden
<p>Verse of onbereide diepvriesvis</p> <ul style="list-style-type: none"> Magere vissoorten Baars, griet, kabeljauw, koolvis, leng, pladijs, rog, roodbaars, schar, schol, schelvis, snoek, snoekbaars, tarbot, tilapia, tong, tonijn, victoriabaars, wijting, zeeduivel, ... Halfvette vissoorten Ansjovis, forel, heilbot, karper, roodbaars, zalmforel, zeebrasem, zeepaling, zwaardvis, ... Vette vissoorten Botervis, goudbrasem, haring, makreel, paling, sardines, sprout, zalm, ... Schaal- en schelpdieren Mosselen, oesters, Sint-jakobsschelpen, krab, kreeft, garnalen, lagoustine, inktvis, wijngaardslak, zeekreeft, ... Visconserven natuur (zoutrijk!!)	<ul style="list-style-type: none"> Gefrituurde, gepaneerde of door de bloem gehaalde vis zoals garnaalkroketten, Fish sticks, ... Kant- en klare vissalades Gerookte vis



Eieren

Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> Roerei, (zacht) gekookt ei, gepocheerd ei, omelet met veel groenten in een anti-kleefpan	<ul style="list-style-type: none"> Bereidingen waarin eieren verwerkt zijn: flan, soufflé, puree, ...

Vleesvervangers

Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> Quorn Sojakaas, tofu, tempé, sojavlees, sojablokjes	<ul style="list-style-type: none"> Gepaneerde vleesvervangers of tot worst verwerkte producten bevatten veel vetten, vooral geharde vetten en bevatten veel zout: ingrediënten die vermeden moeten worden.

Peulvruchten

Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> Niet bereide peulvruchten: sojabonen, witte en bruine bonen, erwten, kikkererwten, linzen, ...	<ul style="list-style-type: none"> Gekochte bereide peulvruchten

Smeer- en bereidingsvet en sauzen

Smeer- en bereidingsvet

Vetten zijn noodzakelijk in de gezonde voeding. Ze leveren namelijk vetoplosbare vitaminen (A,D, E, K). Bereidingen met weinig of geen gebruik van vetstof: anti-kleef pan, grillen, microgolfoven, papillot, stomen. Beperk je eveneens tot één mespunt vetstof per sneede boterham en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon per dag.

Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> Margarine, minarine, margarine voor bakken en braden Vloeibare margarine Maïsolie, olijfolie, sojaolie, saffloerolie, zonnebloemolie, arachideolie, koolzaadolie, (hazel)notenolie, sesamolie	<ul style="list-style-type: none"> Echte boter Reuzel, rundvet, boter, (slag)room, boter met olijfolie Alle andere bakmargarines Kokosvet, kokosolie, palmpitolie Vast frituurvet



Frituurolie, vloeibaar frituurvet

Sauzen

Goede Keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="212 504 758 757"> Ontvette vleesjus Giet het vet weg. Verdun het aanbaksel dat in de pan kleeft met water of vetarme bouillon. Binden met een beetje bloem of maïzena.<li data-bbox="212 763 758 925"> Groentesaus Kookvocht van de groenten binden met een beetje bloem of maïzena<li data-bbox="212 931 758 1050"> Bechamelsaus Melk koken en binden met bloem of maïzena<li data-bbox="212 1057 758 1176"> Saus in pakjes aanlengen met halfvolle melk, water of groentenat<li data-bbox="212 1182 758 1301"> Dressing en vinaigrette met olie, mosterd zonder eierdooier<li data-bbox="212 1308 758 1469"> Magere dressing op basis van magere yoghurt of witte magere kaas met verse tuinkruiden en citroen<li data-bbox="212 1476 758 1525"> Light vinaigrette	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="818 504 1348 622"> Alle kant- en klare saus met veel vetstof: bearnaisesaus, pepersaus, ...<li data-bbox="818 629 1348 748"> Gesmolten boter, gebonden saus op basis van een roux, vette saus, room<li data-bbox="818 754 1348 837"> Mayonaise, tartaarsaus, cocktailsaus







Restgroep

Het teveel aan opgenomen suikers wordt in ons lichaam omgezet in vetten. Hierdoor verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Deze voedingsmiddelen zijn strikt genomen niet nodig in een gezonde voeding!



Goede Keuze	Te mijden
<p>Volgende voedingsmiddelen zijn beperkt toegelaten</p> <ul style="list-style-type: none"> Confituur met verlaagd suikergehalte (dun smeren) Suikervrije snoepjes en kauwgom in kleine hoeveelheden Zelfbereid gebak en koek met een toegelaten margarine en kunstmatig bakbestendig zoetstof of suiker. Eierdooiers meetellen in weekverbruik. Fruittaart met vers fruit zonder slagroom “Gezonde” koeken (max 100 kcal) <p>Blijf steeds matig met zoetstoffen</p> <ul style="list-style-type: none"> Kunstmatige zoetmiddelen Bakbestendige zoetmiddelen Alle verse en gedroogde kruiden Wees matig met zout!! Azijn, mosterd, ketchup, tomatenpuree, pickles Ontvette cacao poeder puur zonder suiker (Kwatta, Canderel, Cankao)	<ul style="list-style-type: none"> Alle soorten suiker: witte suiker, bruine suiker, kandisuiker, ahornsuiker, druivensuiker Honing, choco, siroop, speculaaspasta, chocolade, confituur, jam, ... Confituur, siroop, choco, chocolade, koekjes gezoet met fructose, maltitol en sorbitol Dieetkoeken, - chocolade en –pralines bevatten veel vet vooral verzadigde (slechte) vetten Snoepgoed zoals pralines, karamels, marsepein, chips Koek en gebak bereid met een niet toegelaten vetstof, room, bakkersroom, boterroom of chocolade. Zoethout, drop verhoogt de bloeddruk Kant- en klare gerechten Kruidenmengsels kunnen veel zout bevatten Instant cacao poeder met suiker: Nesquick, Ovomaltine, grootwarenhuismerken

Voorbeeld van een gezond dagschema








Ontbijt

-  ... sneden bruin of volkoren brood of ... gram ontbijtgranen/muesli
-  1 mespunt margarine/minarine per snede brood
-  Dun belegd met:
-  Magere kaassoorten of magere vleeswaren of ei
-  Light confituur, fruitmoes
-  koffie of thee met evt. halfvolle melk en/of zoetstof.




Tussendoor

-  Eén portie vers fruit OF één portie mager/halfvol melkproduct
-  Rauwe groenten (mag altijd)







Tweede broodmaaltijd

-  Magere groentesoep (mag altijd)
-  ... sneden bruin of volkoren brood
-  1 mespunt margarine/ minarine per snede brood
-  Dun belegd met:
Magere kaassoorten of magere vleeswaren of ei
Light confituur, fruitmoes
-  Groenten: gekookt of rauw (eventueel met 1 koffielepel magere dressing)
-  1 portie fruit
-  Koffie, thee met evt. halfvolle melk en/of zoetstof, 1 tas halfvolle / magere melk



Tussendoor

-  Eén portie vers fruit OF één portie mager/halfvol melkproduct OF één gezonde koek
-  Rauwe groenten (mag altijd)
-  Magere groentesoep

Warme maaltijd

-  Magere groentesoep (groenten, magere bouillon, zonder vetstof, zonder room, zonder vlees) of groenteslaatje
-  ... gekookte aardappelen (Maximum 1x per week gefrituurd), ... gekookte zilvervliesrijst of gekookte volkoren pasta
-  Een zeer grote portie groenten: rauw, gekookt (Evt. met koffielepel dressing)
-  70-100 gram vlees, vis, gevogelte, ei of vleesvervanger
-  1 stuk vers fruit of magere yoghurt of pudding van halfvolle melk
-  Water of mineraal water/ light frisdrank

Tussendoor




-  Eén portie vers fruit
- OF één portie mager/halfvol melkproduct
-  Rauwe groenten (mag altijd)

DRINK GEDURENDE DE DAG MINSTENS 1,5L WATER!

Maximum 3 stukken fruit per dag en maximum 3 melkproducten per dag

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrie diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekday tussen 8:00u en 16:30u

-  Elke Mertens
-  Joke Vanhove
-  Ellen Thys

Alle informatie over de dienst kindergeneeskunde, de kinderafdeling en het kinderdagziekenhuis vind je op www.azturnhout.be/kinderen.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 44 41 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout