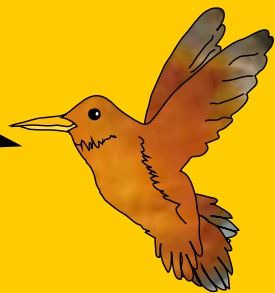


Goed
bezig!



Vet zeggi



Vet
cool



Met goed vet bak je er méér van!

Behoeftte aan vet bij peuters

Inname smeer- en bereidingsvet van peuters en kleuters in Nederland				
	2-3 jaar		4-6 jaar	
	inname	aanbeveling	inname	aanbeveling
smeer- en bereidingsvet	11-13 gram/dag	25-30 gram/dag	13-15 gram/dag	30-35 gram/dag

Bron: Gezondheidsraad

Aanbevelingen voor peuters en kleuters in Nederland				
	1-3 jaar		4-6 jaar	
	Brood	70-105 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	
Margarine	10-15 g 5 g/sneetje	15-20 g 5 g/sneetje		
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel		
Vis	50-60 g twee keer per week, waarvan 1 keer vette vis	60-80 g twee keer per week, waarvan 1 keer vette vis		

Bron: Voedingscentrum

Een goed advies:

vet in de voeding

Hoeveelheid

- te veel vet is niet goed
- een bepaalde hoeveelheid is echter wel nodig, dus te weinig is ook niet goed

Kwaliteit

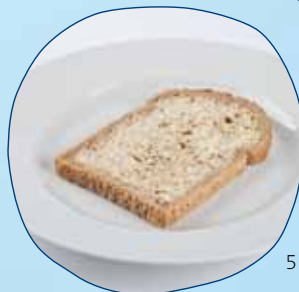
- onverzadigde vetten hebben een gunstig effect op de gezondheid
- verzadigde vetten kunnen een ongunstig effect hebben

tips voor thuis

- besmeer elke boterham met margarine uit een kuipje
- gebruik voor kinderen vanaf 1 jaar 1 eetlepel vloeibare margarine of olie bij de bereiding van de warme maaltijd
- laat ook kinderen twee keer per week vis eten, waarvan 1 keer vette vis



15 gram bereidingsvet



5 gram margarine

Dan ben je goed bezig!

Stuurgroep **Kies gezond** Vet



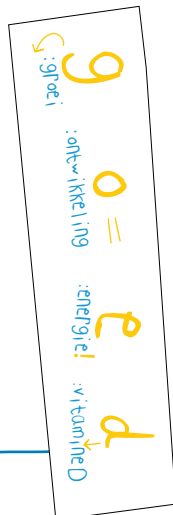
Onder de inzenders verloten we 10 exemplaren van het boek 'Wat is nu gezond' van prof. Martijn Katan

voorlichtingsbureau margarine, vetten en oliën

✓ Ja, ik abonneer mij op de Ter Perse Jeugdgezondheidszorg, een gratis digitale nieuwsbrief over de rol van vetten in de voeding van jonge kinderen.

e-mail

naam



voorlichtingsbureau margarine, vetten en oliën

Voorlichtingsbureau
Margarine, Vetten en Oliën
Antwoordnummer 10292
2280 WB Rijswijk

postzegel
niet
nodig