

# Kinderen en adolescenten: de aangepaste voedingsaanbevelingen

Onze kennis over voeding evolueert voortdurend. Daarom voert de Hoge Gezondheidsraad (HGR) een aanpassing door van de voedingsaanbevelingen voor kinderen en adolescenten, naast deze van volwassenen\*. We geven de belangrijkste wijzigingen in cijfers en tabellen.

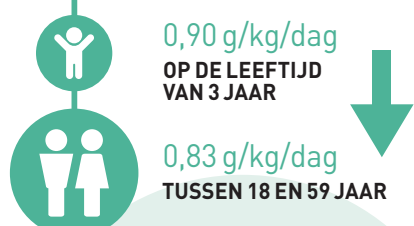
4 niveaus  
van fysieke activiteit  
(PAL)

- PAL**
- 1,4 = sedentair, licht actief
  - 1,6 = matig actief
  - 1,8 = actief
  - 2 = zeer actief



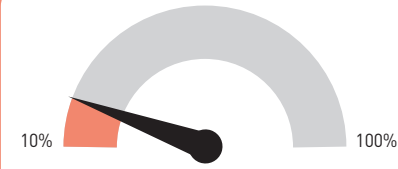
- VOORBEELD:
- Meisje, 10 jaar, matig actief (1,6): 1933 kcal/dag
  - Jongen, 12 jaar, actief (1,8): 2445 kcal/dag

Eiwitten:  
inname uitgedrukt  
in g/kg/dag



De aanbevolen waarden voor kinderen en adolescenten nemen geleidelijk aan af na de eerste levensmaanden. Op de leeftijd van 18 jaar is de inname gelijk aan die van volwassenen.

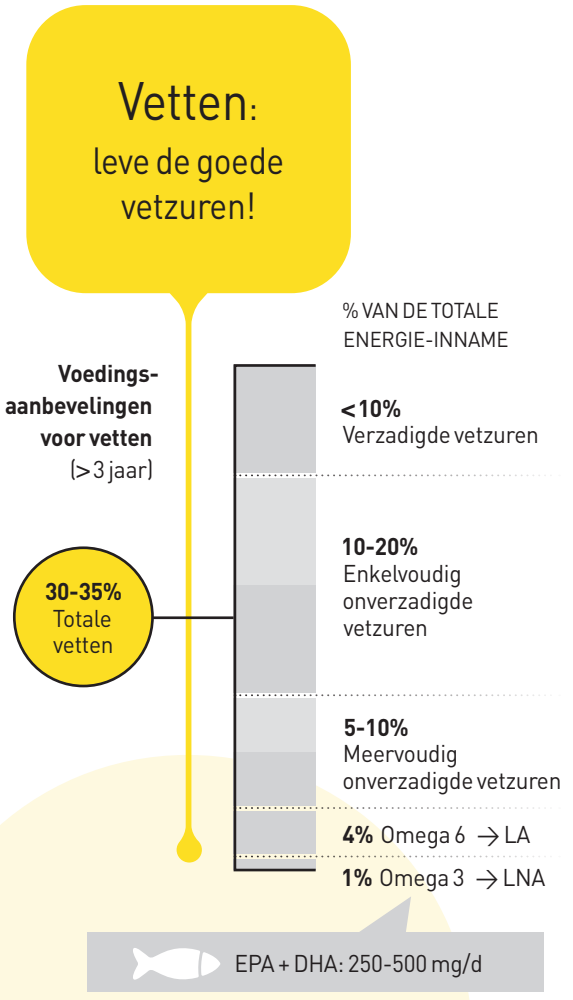
Koolhydraten:  
minder toegevoegde  
suikers!



De HGR adviseert een inname van koolhydraten die proportioneel vergelijkbaar is met de inname voor volwassenen.

De voorkeur moet gaan naar voedingsmiddelen rijk aan voedingsvezels en micronutriënten, zoals volkorengranen (bv. bruin brood), aardappelen, peulvruchten, groenten en fruit.

Referentie:  
\* Advies nr. 9285 van de Hoge Gezondheidsraad, september 2016.



Volgens de EFSA moet de aanbevolen inname voor kinderen ouder dan 3 jaar overeenkomen met die van volwassenen (1-2 keer vette vis per week, wat overeenkomt met ongeveer 250 mg/d EPA + DHA). De HGR beveelt 250-500 mg EPA + DHA aan per dag.

Water  
drinken



Wijzigingen voor  
calcium &  
magnesium

- 800 mg van 4 tot 10 jaar
- 1150 mg van 11 tot 18 jaar
- Lichte daling van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van CALCIUM voor adolescenten.
- 250-300 mg voor meisjes
- 300-350 mg voor jongens
- De aanbevolen dagelijkse inname van MAGNESIUM tussen 11 en 18 jaar stijgt.

<p><b>Jodium</b></p> <p>1-10 jaar: 90 µg/d 11-17 jaar: 120 µg/d</p>	<p><b>IJzer</b></p> <p>3-5 jaar: 8 mg/d 6-9 jaar: 9 mg/d Jongens 10-17 jaar en meisjes 10-13 jaar: 11 mg/d Meisjes 14-17 jaar: 15 mg/d</p>	<p><b>Vitamine A</b></p> <p>3 jaar: 250 µg/d 4-6 jaar: 300 µg/d 7-10 jaar: 400 µg/d 11-14 jaar: 600 µg/d Meisjes 15-18 jaar: 650 µg/d Jongens 15-18 jaar: 750 µg/d</p>	<p><b>Vitamine D</b></p> <p>3-10 jaar: 10 µg/d 11-18 jaar: 10-15 µg/d</p>
---	--	--	---