

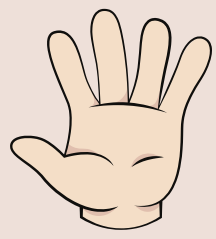
Kinderhand- en
portiespel



Als we nu eens onze
voedingsporties met onze
handen leren bepalen?



by Nubel



Kinderhand- en portiespel



DE PORTIES

Fruit

2 porties/dag

Groenten

2-3 porties/dag

Zetmeelhoudende producten

5-8 porties/dag

VVEVP*

1 portie/dag

Zuivel en plantaardige alternatieven

2-3 porties/dag

Olie en vetstoffen

2-3 porties/dag

Noten en zaden

1 portie/dag

VOOR WIE EN WAAROM?

- Wil je je fit voelen, goed in je vel zitten, soepel bewegen en geconcentreerd zijn in de klas? Dan is een goede voeding belangrijk.
- Tussen 3 en 12 jaar passen we de kwaliteit en de hoeveelheid van wat we eten aan.
Met het "Kinderhand - en portiespel" kan je gemakkelijk bepalen of wat je eet overeenkomt met wat je nodig hebt om goed te groeien. Bijvoorbeeld of je genoeg groenten eet en niet te veel snoept.

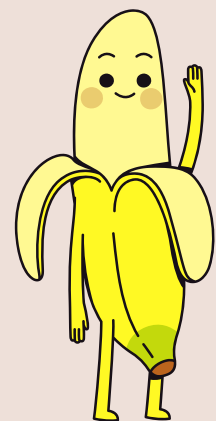
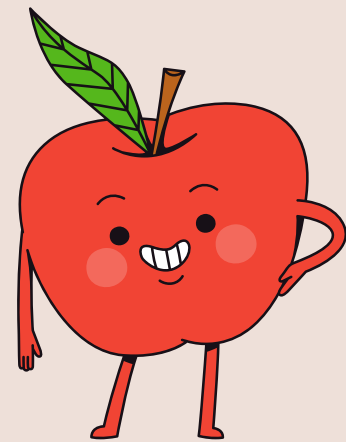
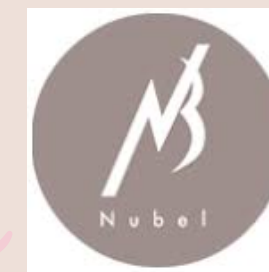
- Te grote of onaangepaste porties kunnen leiden tot ziektes of gewichtsproblemen op volwassen leeftijd. Het is op jouw leeftijd dat je de juiste reflex moet krijgen.
- Het is heel gemakkelijk om je handen te gebruiken om te weten wat je moet eten. Je hebt ze altijd bij je en de grootte van je hand geeft een idee van je porties.
Bovendien evolueert dit hulpmiddel met je mee, je hand groeit met elke verjaardag net zoals je behoeften.

- Heb je graag hulp bij je voedingskeuzes, voel je je niet lekker in je vel, of verdraag je bepaalde voedingsstoffen niet, ... ga dan eens langs bij een diëtist of een gezondheidsprofessional.
- En vergeet niet regelmatig te bewegen om in topvorm te blijven.

* vlees, vis, gevogelte, eieren, vervangproducten, peulvruchten

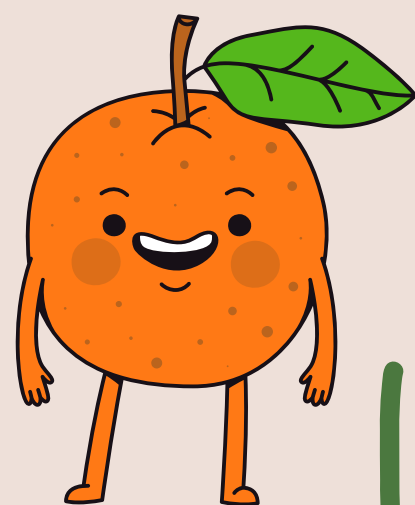
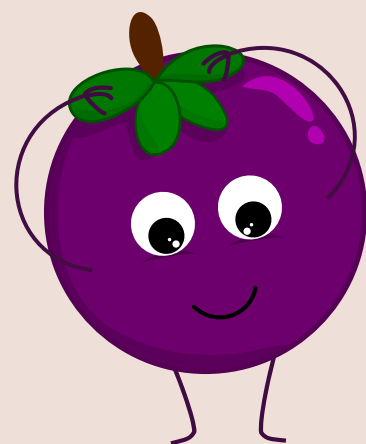


Kinderhand- en portiespel



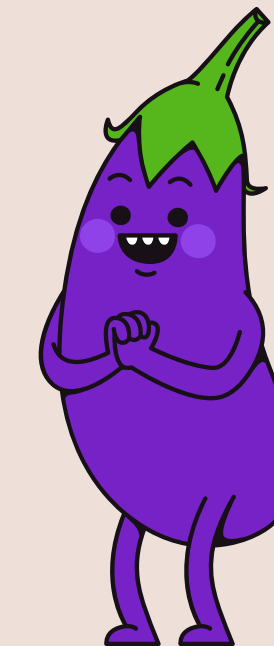
FRUIT

2 porties/dag

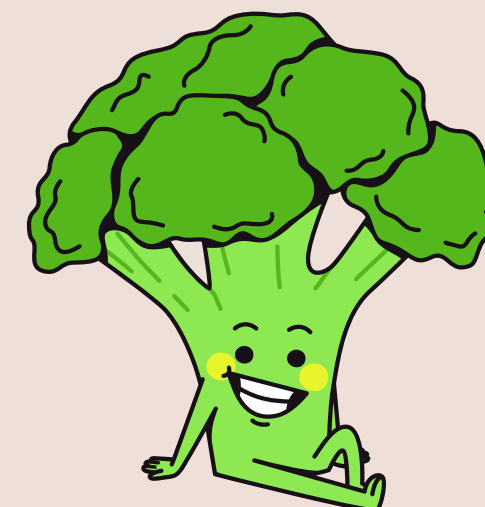
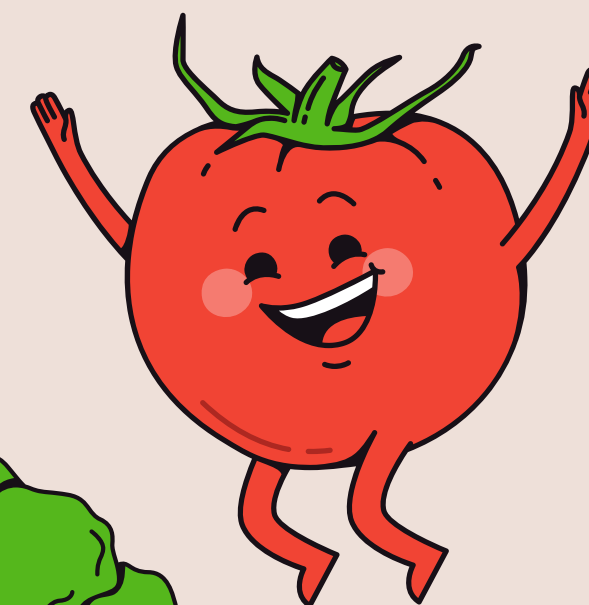
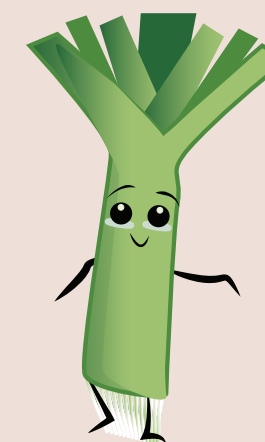
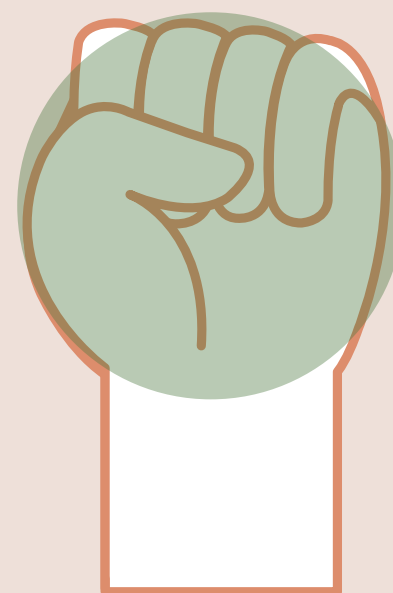


GROENTEN

2 tot 3 porties/dag



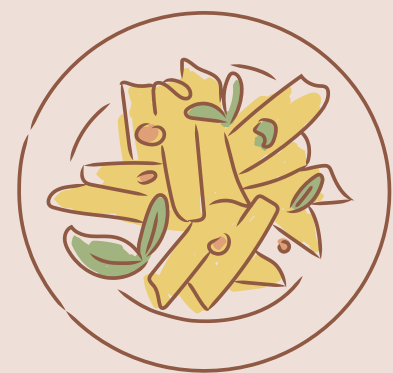
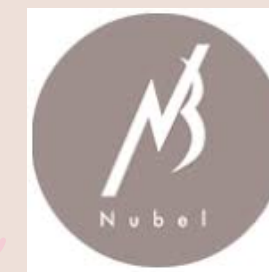
1 portie = 1 vuist



Geniet van heerlijke seizoensgroenten en -fruit



Kinderhand- en portiespel

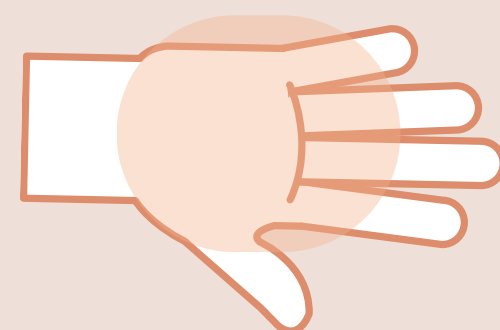


Pasta, rijst, quinoa, griesmeel, enz. (bereid)

ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN

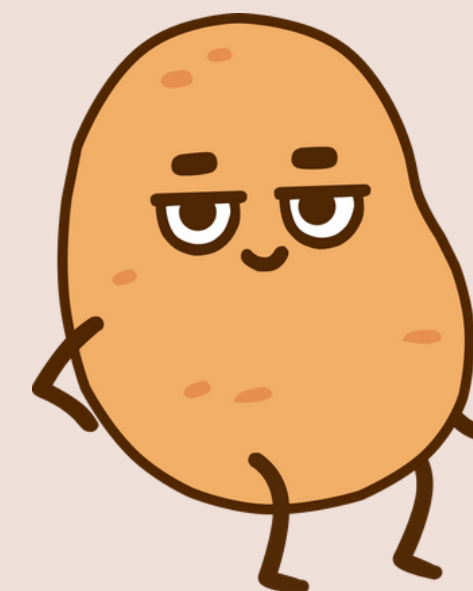
5 tot 8 porties/dag

Brood



1 portie = gestrekte handpalm en eerste vingerkootjes

Aardappelen en ontbijtgranen



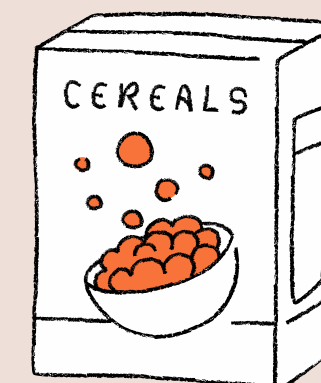
1 portie = 1 vuist



1 portie = halve vuist

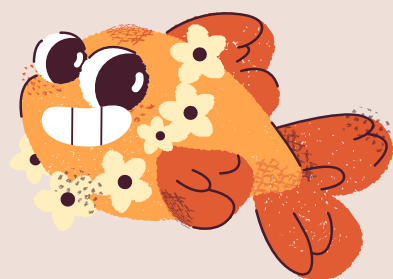


Eet ze bij elke maaltijd en ga voor volkoren

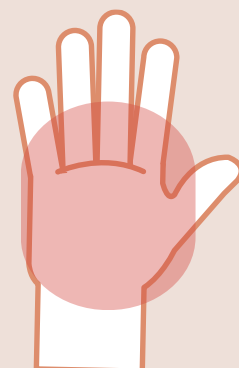




Kinderhand- en portiespel



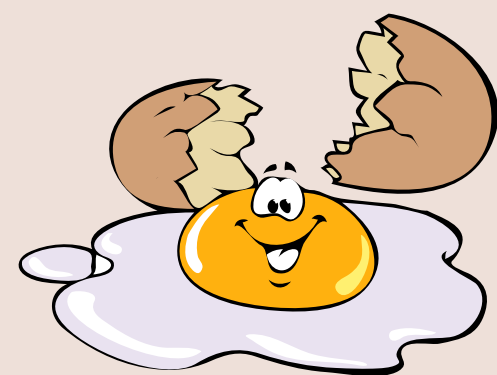
Vis



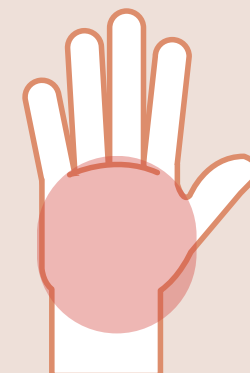
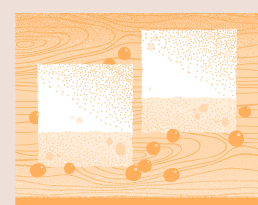
1 portie = 1 gestrekte handpalm
+ eerste vingerkootjes

VVEVP*

1 portie/dag

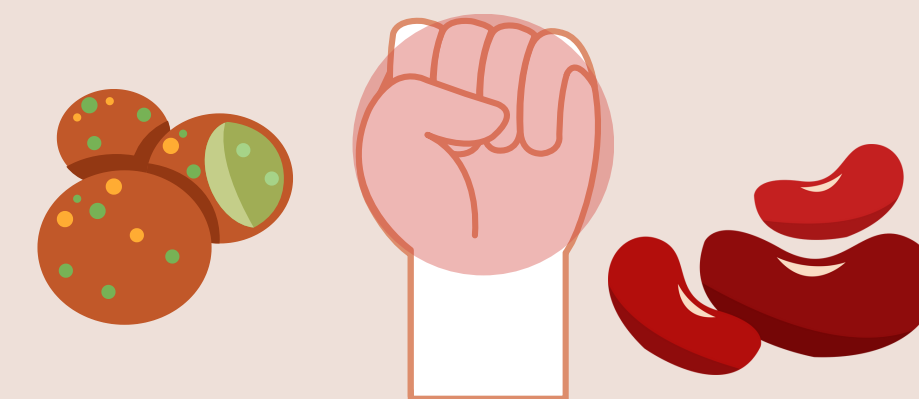


Vlees, gevogelte, eieren en
vervangproducten



1 portie = 1 gestrekte handpalm

Peulvruchten



1 portie = 1 vuist

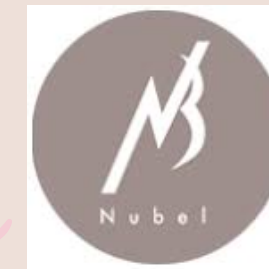


Ook al eens aan peulvruchten gedacht? Maak ze klaar in een salade, in sauzen of als hummus op je boterham ...

* vlees, vis, gevogelte, eieren,
vervangproducten, peulvruchten

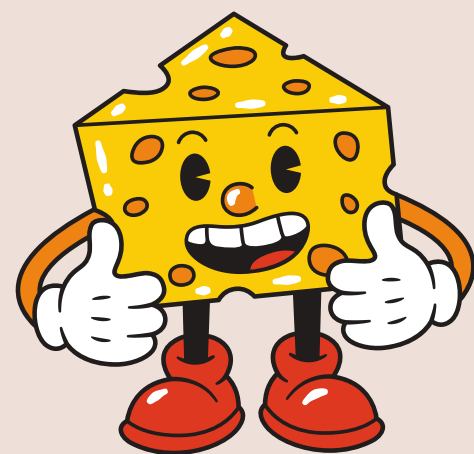
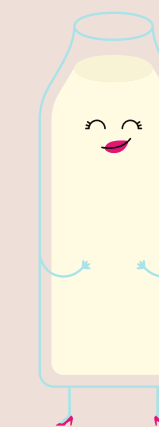


Kinderhand- en portiespel



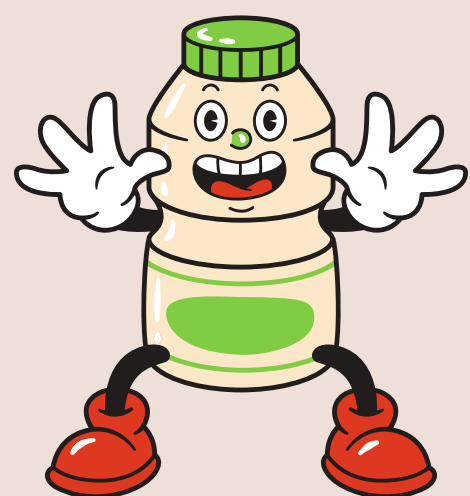
ZUIVEL en plantaardige alternatieven

2 tot 3 porties/dag



Kaas

Yoghurt, zuivel
en
alternatieven



1 portie = 2 vingertoppen

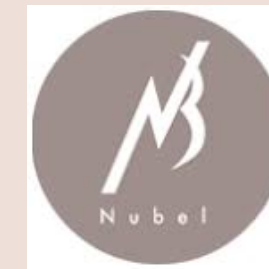
1 portie = 1 vuist



! En smullen maar, het is hemels lekker en ook nog eens goed voor je botten

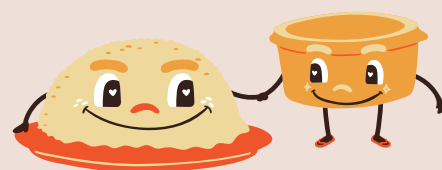
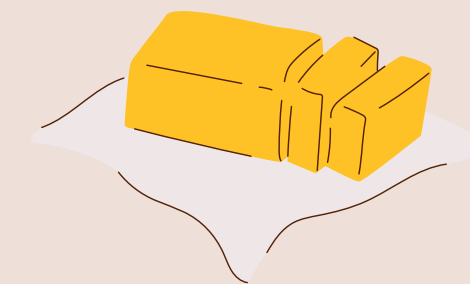


Kinderhand- en portiespel



OLIE EN VETSTOFFEN

2 tot 3 porties/dag

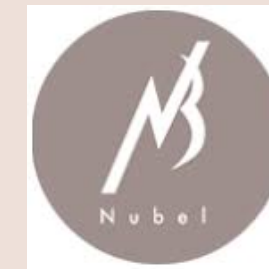


1 portie = duimtop

! Wees er zuinig mee en kies voor kwaliteitsproducten voor de goede vetzuren die ze bevatten

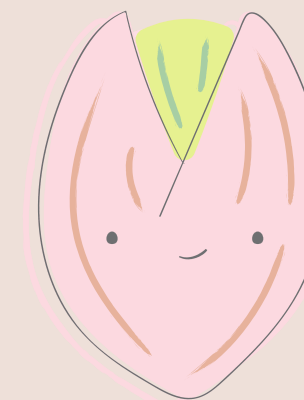
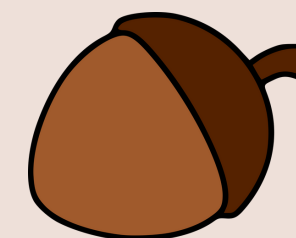
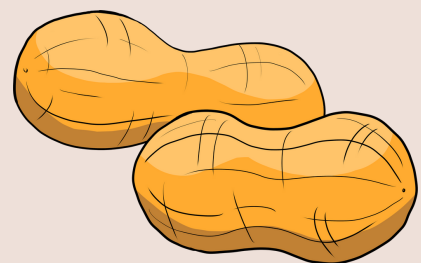
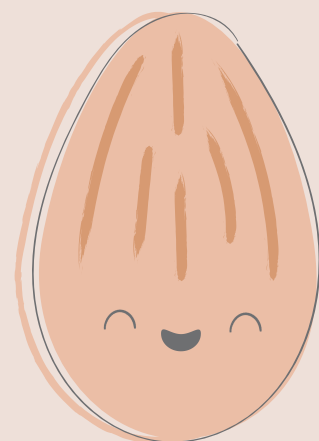


Kinderhand- en portiespel



NOTEN EN ZADEN

1 portie/dag



1 portie = handpalm



Eet ze ongezouten, ongesuikerd en zonder garnituurlaagje
Een energierijk tussendoortje

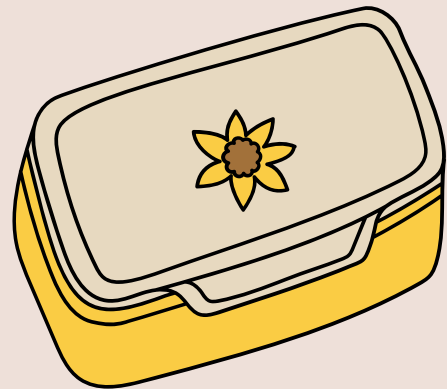
Kinderhand- en portiespel



TIPS EN TRICKS OM VAN JE ETEN TE GENIETEN

- Basisregel en vriendelijk advies: leg alle schermen aan de kant als je aan het eten bent!
- Idealiter eet je 4 maaltijden per dag: ontbijt, lunch, tussendoortje en avondmaal.
- Een tussendoortje om 10u? Ja indien het ontbijt heel vroeg genomen is of slechts gedeeltelijk (dan kan een volkorenproduct, een zuivelproduct of een stuk fruit en een drankje meegenomen worden)
- Om meer fruit en groenten te eten volgen hier enkele suggesties om samen met je ouders te bereiden:
 - >Vleesballetjes met groenten
 - >Lekkere prei-, spinazie- of courgettepuree
 - >Wortel- en komkommerstaafjes, kerstomaatjes als aperitief
 - >Fruitspiesjes voor een vitaminerijk tussendoortje
- Info voor ouders:
 - >Neem de tijd om samen met je kinderen te eten en eet hetzelfde gerecht.
 - >Maak van de gezinsmaaltijd een aangenaam en rustig moment.
 - >Weigert je kind iets te eten, vraag dan gewoon om een keer te "proeven". Doe de volgende keer hetzelfde. Als je blijft proberen en heel geduldig bent, zou je wel eens versted kunnen staan van de veranderde smaak van je kind.

MIJN IDEALE LUNCHBOX



Wat zit erin:



een zetmeelhoudend voedingsmiddel en beleg



fruit



groenten



en een drinkbus met water

Vermijd charcuterie.

Kip, eieren, vlees kunnen als beleg dienen als ze niet 's avonds op het menu staan.

Enkele ideetjes:

- een wrap met een plakje kaas en sla, minikomkommers en aardbeien
- een boterham met hummus (indien mogelijk zelfgemaakt), wortelstaafjes, kerstomaten en een mandarijn
- soep op school, volkorenbrood met plattekaas, komkommers en een handvol noten zonder garnituurlaagje
- een bagnat broodje belegd met auberginekaviaar, enkele olijven en een appel

En als tussendoortje:

- Een sneetje brood met confituur en een glas melk
- Een stukje zelfgemaakte cake en een peer
- Een pitabroodje met banaan
- Een handvol ongesuikerde en ongezouten noten zonder garnituurlaagje
- Zelfgemaakte rijstpap



Dranken



Ongesuikerd water

- Zoveel water als je wenst, een aantal keer per dag

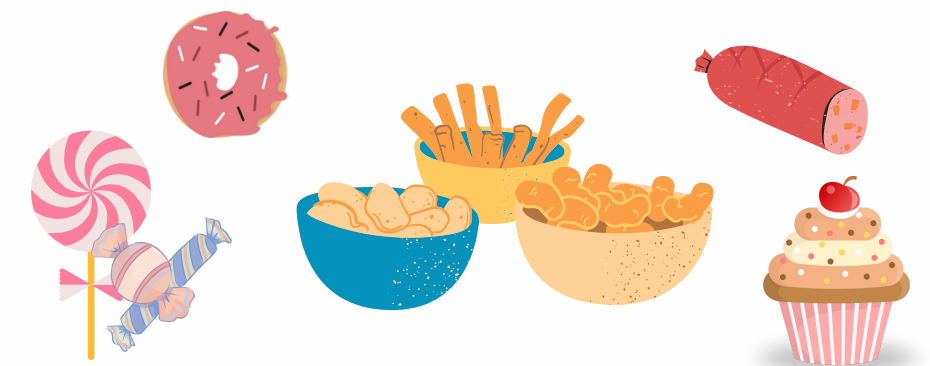


Gesuikerde dranken, vruchtensap, smoothies, limonades, grenadine...

- Occasioneel
- Bevatten suiker

Extra's

Eet ze occasioneel en met mate.



Voedingmiddelentabel

- De voedingssamenstelling (calorieën, eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitamines en mineralen) van meer dan 1.500 voedingsmiddelen, ingedeeld in groepen en subgroepen.
- In bijlage bij de tabel vind je informatie over voedingsadviezen, informatie over additieven, zoetstoffen, voedingssupplementen, enz.



Internubel

Dit is een gratis online databank met informatie over:

- De nutritionele samenstelling van meer dan 10.000 merkproducten
- Productfoto's en gestandaardiseerde maten en gewichten.

Benieuwd? Ga naar www.internubel.be!

Productgroepen

- Vleesproducten en vervangproducten
- Vis, week en schaaldieren
- Eieren
- Zuivelproducten en calciumverrijkte sojaproducten
 - Melk
 - Melkproducten
 - Kaas
 - Gefermenteerde melk
 - Dessert
 - Room/Milkshake/ijs
 - Calciumverrijkte sojaproducten
- Oliën en vetten
- Suikerproducten
- Graanproducten
- Groenten en peulvruchten
- Fruit, noten en zaden
- Hoeveproducten
- Voedingsmiddelen voor zuigelingen en kleuters
- Sportvoeding
- Versierde voedingsmiddelen

Dessert, vanille

Maten en gewichten
potje(s) 125,00 g

nutritionele waarden per 100 g verteerbaar gedeelte of per 100ml

Macro nutriënten		Micro nutriënten	
Energie met vezel	111 kcal	Natrium	58 mg
Energie met vezel	467 kJ	Zout	0.14 g
Eiwitten	3.1 g	Kalium	138 mg
Vetten	3.1 g	Calcium	108 mg
Verzadigde vetzuren	2.60 g	Fosfor	87 mg
Eenkelv.Omv.Vetzuren, totaal	0.44 g	Magnesium	12 mg
Meerv.Omv.Vetzuren, totaal	0.03 g	Ijzer	0.6 mg
Omega-3-vetzuren, totaal	0.00 g	Koper	0.1 mg
Omega-6-vetzuren, totaal	0.03 g	Zink	0.6 mg
Transvetzuren, totaal	0.12 g	Jodium	14.00 µg
		Selenium	1.10 µg

Ontdek onze andere Nubel tools op www.nubel.be

Voedingsplanner

De online voedingsplanner biedt de volgende mogelijkheden :

- Je krijgt een volledig overzicht van je energie-inname en -verbruik
- Je kan je voeding en voedingsgewoontes opvolgen en aanpassen
- Je kan recepten van Nubel opzoeken, maar ook je eigen recepten toevoegen!
- Je kan een volledig overzicht van je dagelijkse voedselinname in Excel- of pdf-formaat opslaan of afdrukken!

Hand- en portiespel

De versie voor volwassenen van de tool "Kinderhand- en portiespel".

Naast algemene tips vind je hier ook een interactieve tool en een dashboard om te beoordelen of je eet volgens de aanbevelingen.



MEET
WEET
EET

NUBEL VZW

Galileelaan 5 bus 02, 1210 Brussel

02 524 72 20

nubel.nubel@health.fgov.be



www.nubel.be - www.internubel.be



www.facebook.com/Nubel.food



www.instagram.com/nubel_nl

De tool is gebaseerd op de voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad (HGR n°9284 en 9285)