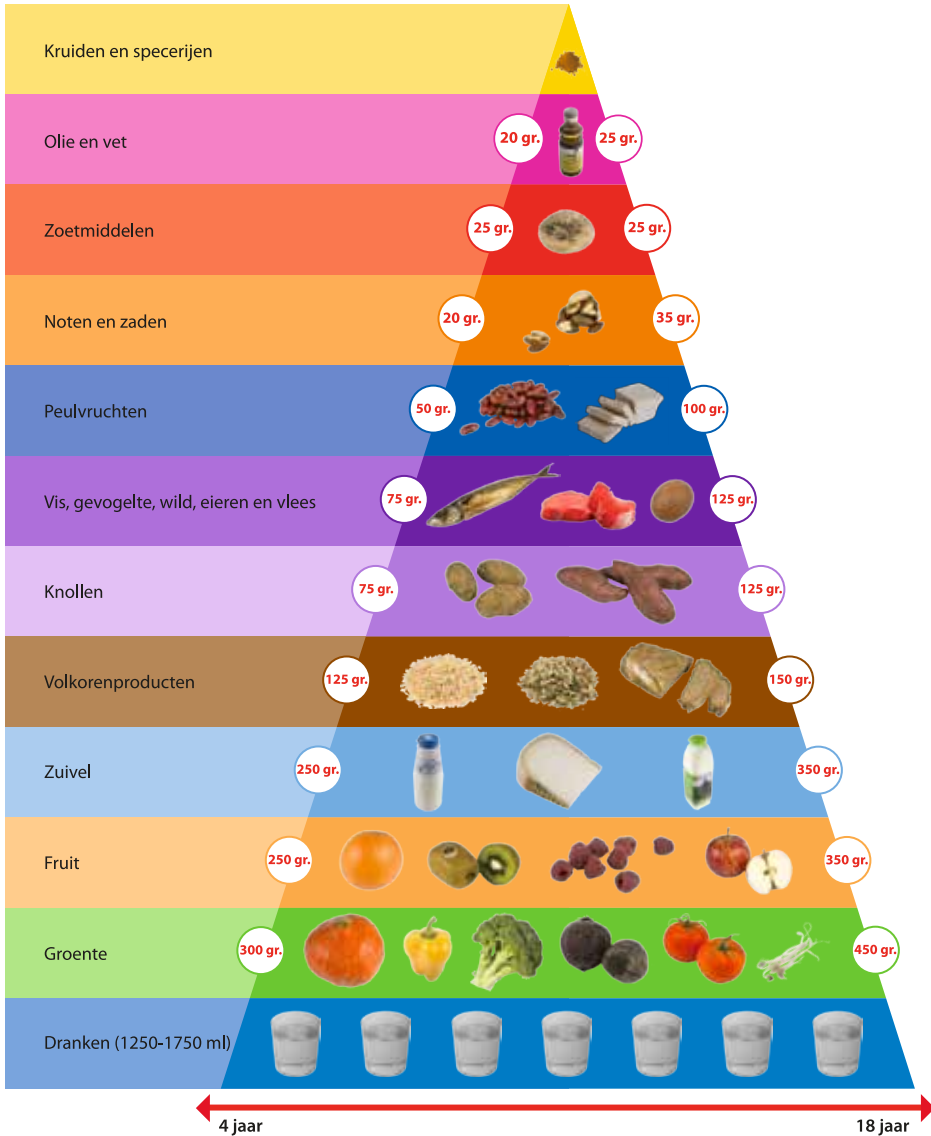


VOEDINGSPIRAMIDE

4 - 18 JAAR



Kies voor variatie, vers, puur, natuurlijk en bij voorkeur biologisch.



Geen alcohol.



Aanvullend multivitaminen /mineralen.
Voor risicogroepen en bij risicofactoren
extra voedingssupplementen.



4-6 jaar: Maximaal 4 gram zout.
7-10 jaar: Maximaal 5 gram zout.
>11 jaar: Maximaal 6 gram zout.



Bij uitzondering: koek, frisdrank, snoep,
taart, ijs, chips, snacks, suiker,
lightproducten, chocolade en drop.



Cafeïnehoudende dranken niet of beperkt
gebruiken.
Max. 2,5 mg cafeïne/kg lichaamsgewicht.



Leefstijl: Min. 60 minuten (buiten) bewegen.
3x p.w. hoog intensieve activiteiten. Zonlicht voor
vitamine D. Voldoende ontspanning en nachtrust.