

Tabel 1: overzicht van soorten ijs en welke bijdrage deze leveren aan de dagelijkse inname van extra's¹

	Per portie (gram)	Calorieën per portie	Percentage calorieën extra's ¹ 1-3 jaar (%)	Percentage calorieën extra's ¹ 4-8 jaar (%)	Percentage calorieën extra's ¹ 9-12 jaar (%)	
					meisjes	jongens
Waterijs	55	50	50	25	25	17
Waterijs met room	59	65	65	33	33	22
Bolletje vanille roomijs	50	109	109	55	55	36
Chocoladehoorn	61	190	190	85	85	63
Roomijs met chocoladecoating	87	287	287	144	144	96

Bron: Nevo-online.rivm.nl (datum: 8 juli 2013)



Wat betreft energie-gehalte binnen de dagelijkse ruimte voor extra's

¹gehanteerde definitie voor extra's : gemiddelde dagelijkse hoeveelheid calorieën voor inname van voedingsmiddelen (eten en drinken) buiten de basisvoedingsmiddelen uit de 'Schijf van Vijf'

Kinderen 1-3 jaar: 100 kcal
 Kinderen 4-8 jaar: 200 kcal
 Kinderen 9-12 jaar: 200 kcal (meisjes)
 300 kcal (jongens)