

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 10-12 jaar



Dagmenu 1

Ochtend

- *Fruit-muesliflip:*
Een halve peer, een halve kiwi, 40 gram (4 eetlepels) muesli (zonder toegevoegde suiker), een halve eetlepel zonnebloempitten, 200 milliliter halfvolle yoghurt
- Een beker lichte thee zonder suiker

Tussendoor

- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine met hummus en geraspte wortel
- Een groot glas water

Middag

- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine met 2 plakjes 30+ kaas en plakjes tomaat
- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine en een gekookt ei
- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine met appelstroop
- Een glas verrijkte sojadrink (200 milliliter)

Tussendoor

- Een handje ongezouten noten
- Een glas lichte thee zonder suiker
- Een groot glas water

Warme maaltijd

- 100 gram kipfilet in reepjes geroerbakt met 150-200 gram (3-4 opscheplepels) groentemix en 150 gram (3 opscheplepels) zilvervliesrijst
- Een halve sinaasappel in blokjes
- Een groot glas water



Dagmenu 2

Ochtend

- 2 geroosterde volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine en een gekookt ei en 2 plakjes 30+ kaas
- Een groot glas halfvolle melk (200 milliliter)
- Een beker lichte thee zonder suiker

Tussendoor

- Een groot glas water
- Een schaalje druiven
- 1 volkoren knäckebröd met halvarine en appelstroop

Middag

- Dubbele volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine met hummus en plakjes komkommer
- Een beker verrijkte sojadrink (200 milliliter)

Tussendoor

- Wat reepjes paprika en een paar tomaatjes
- Een handje ongezouten noten (25 gram)
- Een beker lichte thee zonder suiker
- Een halve appel

Warme maaltijd

- *Couscous met gestoofde kabeljauw en wortelen:*
150 gram (3 opscheplepels) volkoren couscous met 150-200 gram (3-4 opscheplepels) wortelen en een stukje kabeljauw
- Een halve appel
- Een groot glas water

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 10-12 jaar



Dagmenu 3

Ochtend

- Een kom havermoutpap (200 milliliter halfvolle melk + 40 gram havermout) met appel, gehakte noten (25 gram) en kaneel
- Een glas lichte thee zonder suiker

Tussendoor

- Mueslibol besmeerd met halvarine of margarine
- Volkoren knäckebröd met halvarine of margarine en jam met minder suiker
- Een groot glas water

Middag

- *Aardbeiensandwich met munt en pindakaas:*
Handje ontdooide diepvries aardbeien, 2 volkoren boterhammen, halvarine, zuivelspread light, 100% pindakaas (zonder toegevoegd zout en suiker), muntblaadjes
- Een volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine en hummus
- Een groot glas water

Tussendoor

- Een schaalte rauwkost (paprika, komkommer, tomaatjes)
- Een beker lichte thee zonder suiker
- Een glas water

Warme maaltijd

- *Pompoensoep met witte bonen:*
Een kom pompoensoep met 100 gram (2 opscheplepels) witte bonen en 200 gram (4 opscheplepels) volkoren orzo
- Een schaalte verrijkte sojagurt (200 milliliter) met fruit (perzik, nectarine, pruim, peer)
- Een glas water



Dagmenu 4

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine, 1 met twee plakjes 30+ kaas en 1 met jam met minder suiker
- Een glas halfvolle melk (200 milliliter)
- Een glas lichte thee zonder suiker

Tussendoor

- 1 sneetje volkoren mueslibrood met zuivelspread light
- Reepjes paprika of handje snoeptomaatjes
- Een groot glas water

Middag

- Dubbele volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine en een omelet van 1 ei met kruiden
- Een groot glas water
- 1 appel

Tussendoor

- Een handje ongezoeten noten (25 gram) gemengd met handje rozijnen
- Een glas lichte thee zonder suiker
- Een glas water

Warme maaltijd

- *Aardappelschotel met broccoli en kip:*
Stukje kipfilet (100 gram) met 200 gram (4 opscheplepels) broccoli en 150-200 gram (3-4 opscheplepels) aardappelschijfjes
1 eetlepel olijfolie
Wat basilicum en peper
- Een schaalte verrijkte sojagurt (200 milliliter) met aardbeien of blokjes kiwi
- Een groot glas water