

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 4-9 jaar



Dagmenu 1

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine met 100% pindakaas (zonder toegevoegd zout en suiker) en met plakjes (van een halve) banaan
- Een glas halfvolle melk (200 milliliter)

Tussendoor

- Een beker lichte thee zonder suiker
- Een schaalje met een halve banaan in plakjes en een mandarijn in partjes

Middag

- Tosti van 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine, twee plakjes 30+ kaas en een paar plakjes tomaat
- Rest van overgebleven tomaat
- Een glas verrijkte sojadrink (150 milliliter)

Tussendoor

- Een handje snackwortels met hummusdip
- Een glas lichte thee zonder suiker
- Een groot glas water

Warme maaltijd

- *Aardappelpuree met sperziebonen en gehaktballetjes*
2 kleine runder- of vegetarische (gehakt)balletjes (75 gram) met 100 gram (2 opscheplepels) sperziebonen en 100-150 gram (2-3 opscheplepels) aardappelpuree
- Een groot glas water



Dagmenu 2

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine, 1 met hüttenkäse en 1 met 100% notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker)
- Een glas halfvolle melk (200 milliliter)

Tussendoor

- Een beker lichte thee zonder suiker
- Een halve peer

Middag

Lunchtortilla met wortel en hummus en een volkoren boterham met appelstroop:

- Een medium volkoren wrap met een halve tomaat, geraspte wortel, een paar plakjes gegrilde courgette en wat veldsla
- Een eetlepel hummus
- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine en appelstroop
- Een groot glas water

Tussendoor

- Een schaalje verrijkte sojagurt (150 milliliter) met een mandarijn in partjes en eetlepel rozijnen
- Een beker lichte thee zonder suiker

Warme maaltijd

- *Penne met tonijn en roerbakgroente*
100-150 gram (2-3 opscheplepels) volkoren penne met 100 gram (2 opscheplepels) groente en tonijn
- Een groot glas water

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 4-9 jaar



Dagmenu 3

Ochtend

- Een bordje havermoutpap (200 milliliter melk en 40 gram havermout) met kleine appel in blokjes en kaneel
- Een groot glas water

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Een schaalje gehalveerde druiven

Middag

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine, 1 met 100% notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker) en 1 met een plak 30+ geitenkaas (20 g)
- Een glas verrijkte sojadrink (150 milliliter)

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Rauwkost zoals reepjes paprika en plakjes komkommer
- 1 volkoren knäckebröd besmeerd met halvarine of margarine en dun besmeerd met hummus

Warme maaltijd

- *Bonenmix met tomaat en zilvervliesrijst*
100-150 gram (2-3 opscheplepels) zilvervliesrijst,
100 gram (2 opscheplepels) bruine bonen en
100 gram (2 opscheplepels) kousenband of
sperziebonen en tomaat
- Een groot glas water



Dagmenu 4

Ochtend

- *Abrikozenyoghurt met muesli:*
Een schaalje halfvolle yoghurt (200 milliliter) met
2 gedroogde abrikozen en 40 gram (4 eetlepels) muesli
zonder toegevoegde suiker
- Een groot glas water

Tussendoor

- Een beker lichte thee zonder suiker
- 1 volkoren beschuit met halvarine of margarine en twee plakjes 30+ kaas

Middag

- Dubbele volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine met 100% pindakaas (zonder toegevoegd zout en suiker) en plakjes komkommer
- Een glas verrijkte sojadrink (150 milliliter)

Tussendoor

- Een beker lichte thee zonder suiker
- Een schijf meloen
- 1 volkoren knäckebröd met halvarine of margarine en plakjes gekookt ei

Warme maaltijd

- 100-150 gram (2-3 opscheplepels) volkoren noedels met
100 gram (2 opscheplepels) prei, paprika en taugé
met 75 gram blokjes kipfilet
- Een groot glas water