

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 1-3 jaar

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden. Je kind hoeft niet alles op te eten. Elk kind is anders, dus volg je eigen kind. Je kind heeft nog wel extra vitamine D nodig tot die 4 jaar is. Gebruik bij de warme maaltijd één eetlepel vloeibaar bak- en braadvet voor de bereiding. Vanaf 1 jaar geef je koemelk. Je kunt ook borstvoeding blijven geven.



Dagmenu 1

Ochtend

- Een schaaltje havermoutpap van 100 milliliter halfvolle melk en 20 gram havermout met kleine stukjes appel

Tussendoor

- Dingesneden partjes appel
- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

Middag

- 2 volkoren boterhammen met margarine; 1 met 100% pindakaas en 1 met light zuivelspread
- Een bekertje halfvolle melk (100 milliliter) of borstvoeding

Tussendoor

- Een schaaltje met wat reepjes paprika
- Een bekertje thee zonder suiker

Warme maaltijd

- *Gegrilde vis met doperwten, wortelen en aardappelpuree:*
Stukje gegrilde koolvis (70 gram)
50 gram (1 opscheplepel) doperwtjes
50 gram (1 opscheplepel) worteltjes
50-100 gram (1-2 opschelepels) aardappelpuree
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel citroensap en wat Italiaanse kruiden
- Een bekertje water
- Een schaaltje yoghurt (100 milliliter) met wat plakjes banaan



Dagmenu 2

Ochtend

- 1 volkoren boterham met margarine en 100% notenpasta zonder suiker en zout
- Een bekertje verrijkte sojadrink (100 milliliter) of borstvoeding

Tussendoor

- Een geschilde peer in partjes
- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

Middag

- Een tosti van 2 volkoren boterhammen met margarine, light zuivelspread en een halve tomaat in plakjes ertussen
- Een bekertje halfvolle melk (100 milliliter) of borstvoeding

Tussendoor

- Een schaaltje magere yoghurt (100 milliliter) met een halve sinaasappel in blokjes

Warme maaltijd

- 50 gram tofublokjes geroerbakt met 50-100 gram (1-2 opschelepels) roerbakgroente en 50-100 gram (1-2 opschelepels) gare aardappelpartjes
- Een bekertje water

Zorg dat de stukjes eten voor je dreumes of peuter niet te groot zijn. Cherrytomaatjes en druiven kun je halveren of in stukjes snijden.

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 1-3 jaar



Dagmenu 3

Ochtend

- 1 volkoren boterham met margarine en rinse appelstroop*
- Een bekertje halfvolle melk (100 milliliter) of borstvoeding

Tussendoor

- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

Middag

- 2 volkoren boterhammen met margarine;
1 met een omelet van 1 ei en
1 met 100% pindakaas en stukjes aardbei
- Een bekertje halfvolle melk (100 milliliter) of borstvoeding

Tussendoor

- Een paar doormidden gesneden kerstomaatjes
- Een bekertje thee of water
- Een (stukje) banaan

Warme maaltijd

- *Penne met groente en kipstukjes:*
50 gram (1 opscheplepel) (vegetarische) kipfiletblokjes
50-100 gram (1-2 opscheplepels) volkoren penne
50 gram (1 opscheplepel) wokgroente
50 gram (1 opscheplepel) tomatenblokjes zonder zout
1 eetlepel olijfolie
Wat verse basilicum, citroensap en paprikapoeder
- Een bekertje water
- Een schaalte verrijkte sojagurt (100 milliliter) met blokjes peer en eventueel de overige stukjes van de banaan

* Je kunt af en toe appelstroop op brood smeren. Hiermee krijgt je kind ijzer binnen. Neem dit niet iedere dag. Appelstroop staat niet in de Schijf van Vijf omdat er veel suiker in zit.



Dagmenu 4

Ochtend

- Een stukje (Turks) brood (20 gram) met margarine en wat 100% notenpasta zonder suiker en zout
- Een bekertje halfvolle melk (100 milliliter) of borstvoeding

Tussendoor

- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

Middag

- 2 stukken (Turks) brood (70 gram) met margarine, licht zuivelspread en plakjes komkommer en tomaat en een stuk brood met margarine en hummus zonder zout
- In kleine stukjes gesneden sinaasappel
- Een bekertje ayran (100 milliliter) zonder zout

Tussendoor

- Een schaalte magere yoghurt (100 milliliter) met 3 gedroogde abrikozen
- Een bekertje thee zonder suiker

Warme maaltijd

- *Koolraap met couscous en kikkererwten:*
50-100 gram (1-2 opscheplepels) gare koolraap
50 gram (1 opscheplepel) gare kikkererwten
100 gram (1-2 opscheplepels) volkoren couscous
1 eetlepel vloeibare margarine
Een klein handje rozijnen, wat komijnzaad en ras el hanout
- Een bekertje water
- Schijf watermeloen