

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

Dagmenu 1



Ontbijt

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en appelstroop
- Een bekertje halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

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

Tussen de middag

- 2 volkoren boterhammen met margarine uit een kuipje; 1 met 100% pindaakaas zonder suiker en zout en 1 met light zuivelspread
- Een bekertje halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

- Een schaalpje doorgesneden druiven
- Een bekertje thee zonder suiker

Warme maaltijd

- Stukje varkensfilet (50 gram)
- 1-2 opscheplepels doperwtjes
- 1-2 opscheplepels zilvervliesrijst (50-100 gram) met een kerriesausje van 1 theelepels kerriepoeder met 2 eetlepels magere yoghurt
- Een bekertje water
- Een schaalpje haveremoutpap (100 ml)

Dagmenu 2



Ontbijt

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en plakjes banaan
- Een bekertje halfvolle melk (100 ml)

Tussendoor

- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

Tussen de middag

- 2 volkoren boterhammen met margarine uit een kuipje; 1 met een omelet van 1 ei en 1 met stukjes aardbei
- Een bekertje halfvolle melk (100 ml)

Tussendoor

- Een paar door midden gesneden kerstomaatjes
- Een bekertje thee of water

Warme maaltijd

- Stukje kipfilet (50 gram)
- 1-2 opscheplepels roerbakgroente met champignons
- 1-2 opscheplepels zilvervliesrijst (50-100 gram)
- Een bekertje water
- Een schaalpje magere yoghurt (100 ml) met blokjes peer

Dagmenu 3 v



Ontbijt

- 1 volkoren boterham met margarine uit een kuipje en 100% notenpasta zonder suiker en zout
- Een bekertje halfvolle melk (100 ml)

Tussendoor

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

Tussen de middag

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

Tussendoor

- Een schaalpje magere yoghurt (100 ml) met een halve sinaasappel in blokjes

Warme maaltijd

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

Dagmenu 4



Ontbijt

- Een stukje (Turks) brood (35 gram) met plantaardige margarine uit een kuipje en wat 100% notenpasta zonder suiker en zout
- Een bekertje halfvolle melk (100 ml)

Tussendoor

- Een bekertje thee zonder suiker of een bekertje water

Tussen de middag

- 2 stukjes (Turks) brood (70 gram) met plantaardige margarine uit een kuipje en plakjes komkommer en tomaat, en een stuk brood met plantaardige margarine uit een kuipje en hummus zonder zout
- In kleine stukjes gesneden sinaasappel
- Een bekertje ayran (100 ml) zonder zout

Tussendoor

- Een schaalpje magere yoghurt (100 ml) met 3 gedroogde abrikozen
- Een bekertje thee zonder suiker

Warme maaltijd

- Stukje gebakken kabeljauw, koolvis of tilapia (50 gram)
- 1-2 opscheplepels volkoren couscous of bulgur (50-100 gram)
- 1-2 opscheplepels gare snijbonen met tomaat of paprika
- Een bekertje water
- Schijf watermeloen

Elk kind is anders, dus volg je eigen kind. Je kind hoeft niet alles op te eten. Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden. Je kind heeft nog wel extra vitamine D nodig tot hij 4 jaar is. Gebruik bij de warme maaltijd één eetlepel vloeibaar bak- en braadvet voor de bereiding. Zorg dat de stukjes eten voor je dreumes of peuter niet te groot zijn. Cherrytomaatjes en druiven kun je halveren of in stukjes snijden.