

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 4-8 jaar



Dagmenu 1

Ochtend

- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en 100% pindakaas (zonder toegevoegd zout en suiker)
- Een beker halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Een halve appel in partjes

Middag

- Tosti van 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, een plakje 30+ kaas en een paar plakjes tomaat
- Rest van overgebleven tomaat
- Een glas water

Tussendoor

- Een handje snackworteltjes
- Een glas lichte thee zonder suiker

Warme maaltijd

- 2 kleine runder- of vegetarische (gehakt)balletjes (50 gram) met 2-3 opscheplepels sperzieboontjes en 2-3 opscheplepels aardappelpuree
- Een glas water
- Een schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met een halve appel en een kiwi, in blokjes



Dagmenu 2

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met hüttenkäse en 1 met 100% notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker)
- Een beker halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Een peer

Middag

Lunchtortilla met wortel en hummus:

- Volkoren wrap met een halve tomaat, wat geraspte wortel, een paar plakjes gegrilde courgette en wat veldsla
- Een eetlepel hummus

Tussendoor

- Een schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met een mandarijn in partjes en handje rozijnen
- Een glas lichte thee zonder suiker

Warme maaltijd

Penne met tonijn en roerbakgroente:

- 2-3 opscheplepels volkoren penne met 3 opscheplepels groente en tonijn
- Een glas water

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 4-8 jaar



Dagmenu 3



Ochtend

- Een klein bordje havermoutpap (150 ml) met blokjes appel
- Een glas water

Tussendoor

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

Middag

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met 100% notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker) en 1 met 30+ geitenkaas
- Een glas halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Wat rauwkost zoals reepjes paprika en plakjes komkommer

Warme maaltijd

- 2-3 opscheplepel zilvervliesrijst, 1-2 opscheplepels bruine bonen met 2-3 opscheplepels kousenband of sperziebonen en tomaat
- Een glas water



Dagmenu 4

Ochtend

Abrikozenyoghurt met muesli:

- Een schaalpje halfvolle yoghurt (150 ml) met 2 gedroogde abrikozen en 1 eetlepel muesli zonder toegevoegde suiker
- Een glas water

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- 1 volkoren knäckebröd met halvarine of margarine uit een kuipje en plakje 30+ kaas

Middag

- Dubbele volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje met 100% pindakaas (zonder toegevoegd zout en suiker) en plakjes komkommer
- Een glas halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

- Een glas lichte thee zonder suiker
- Schijf meloen

Warme maaltijd

- 2-3 opscheplepels volkoren noedels met 2-3 opscheplepels prei, paprika en taugé met 50 gram blokjes kipfilet
- Een glas water
- Een mandarijn