

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 9-13 jaar



Dagmenu 1

Ochtend

Fruit-muesliflip:

- 1 gedroogde abrikoos of pruim, ½ peer, ½ kiwi, 1½ eetlepel muesli (zonder toegevoegde suiker), ½ eetlepel zonnebloempitten, 150 ml halfvolle yoghurt
- Een glas lichte thee zonder suiker

Tussendoor

- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en geraspte wortel met rozijnen
- Een glas water

Middag

- Dubbele volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje met plakje 30+ kaas met plakjes tomaat
- 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en een gekookt ei
- Een glas halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

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

Warme maaltijd

- 100 gram kipfilet in reepjes geroerbakt met 3-5 opscheplepels groentemix en 4 opscheplepels zilvervliesrijst
- Een schaalje magere kwark (150 ml) met halve sinaasappel in blokjes
- Een glas water



Dagmenu 2

Ochtend

- 2 geroosterde volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje met een gekookt ei en 1 plakje 30+ kaas
- Een glas halfvolle melk (150 ml)
- Een glas lichte thee zonder suiker

Tussendoor

- Een glas water
- Een schaalje druiven

Middag

- Dubbele volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje met hummus en plakjes komkommer
- Een beker halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

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

Warme maaltijd

Gekruide worteltjes met kabeljauw en couscous:

- 3-5 opscheplepels volkoren couscous met 3-4 opscheplepels worteltjes en een stukje kabeljauw
- Een schaalje halfvolle yoghurt (150 ml) met reepjes gedroogde abrikozen
- Een glas water

Voorbeeld dagmenu's voor een kind van 9-13 jaar



Dagmenu 3



Ochtend

- Een kom havermoutpap (150 ml) met appel, gehakte noten (25 gram) en kaneel
- Een glas lichte thee zonder suiker

Tussendoor

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

Middag

Aardbeisandwich met munt en pindakaas:

- Hand aardbeien, 1½ volkoren boterham, halvarine, zuivelspread light, pindakaas 100% (zonder toegevoegd zout en suiker), muntblaadjes
- Een volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en hummus
- Een glas halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

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

Warme maaltijd

Pompoensoep met witte bonen:

- Een kom pompoensoep met witte bonen en een geroosterde volkoren boterham
- Een schaalte magere kwark (150 ml) met fruit (perzik, nectarine, pruim, peer)



Dagmenu 4

Ochtend

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje 1 met een plakje 30+ kaas en 1 met jam met minder suiker
- Een glas halfvolle melk (150 ml)
- Een glas lichte thee zonder suiker

Tussendoor

- Sneetje volkoren mueslibrood met zuivelspread light
- Reepjes paprika of handje snoeptomaatjes
- Een glas water

Middag

- Dubbele volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en een omelet van 1 ei met kruiden
- Een glas halfvolle melk (150 ml)
- 1 appel

Tussendoor

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

Warme maaltijd

Aardappelschotel met broccoli en kip:

- Stukje kipfilet (100 gram) met 4 opscheplepels broccoli en 2-3 opscheplepels aardappelschijfjes
- 1 eetlepel olijfolie
- Wat basilicum en peper
- Een schaalte halfvolle yoghurt (150 ml) met aardbeien of blokjes kiwi
- Een glas water