

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

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.



## Dagmenu 1

### Ochtend

- 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

### Middag

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

### Tussendoor

- Een schaalte doorgesneden druiven
- Een bekertje thee zonder suiker

### Warme maaltijd

*Gegrilde vis met doperwtten, wortelen en aardappelpuree:*

- Stukje gegrilde koolvis (50 gram)
- 1 opscheplepel doperwtjes
- 1 opscheplepel worteltjes
- 1-2 opschelepels aardappelpuree
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepels citroensap en wat Italiaanse kruiden
- Een bekertje water
- Een schaalte havermoutpap (100 ml)



## Dagmenu 2

### Ochtend

- 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

### 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

*Penne met groente en kipstukjes:*

- 1 opscheplepel (50 gram) (vegetarische) kipfiletblokjes
- 1-2 opschelepels volkoren penne
- 1 opscheplepel wokgroente
- 1 opscheplepel tomatenblokjes zonder zout
- 1 eetlepel olijfolie
- Wat verse basilicum, citroensap en paprikapoeder
- Een bekertje water
- Een schaalte magere yoghurt (100 ml) met blokjes peer

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



### Dagmenu 3



#### Ochtend

- 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

#### Middag

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

#### Tussendoor

- Een schaaltje 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



#### Ochtend

- 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

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

#### Warme maaltijd

*Koolraap met couscous en kikkererwten:*

- 1-2 opscheplepels gare koolraap
- 1 opscheplepel gare kikkererwten
- 1-2 opscheplepels volkoren couscous
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- Een klein handje rozijnen, wat komijnzaad en ras el hanout
- Een bekertje water
- Schijf watermeloen