

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

## Dagmenu 1



### Ontbijt

#### • 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

### Lunch

- 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 100% notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker)
- Een glas halfvolle melk (150 ml)

### Tussendoor

- Een appel
- Een glas lichte thee zonder suiker

### Warme maaltijd

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

## Dagmenu 2



### Ontbijt

- 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 schaalte druiven

### Lunch

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

### Tussendoor

- 1 peer
- 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 schaalte halfvolle yoghurt (150 ml) met reepjes gedroogde abrikozen
- Een glas water

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

## Dagmenu 3



### Ontbijt

- 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

### Lunch

- **Aardbeiensandwich met munt:**  
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

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

### Warme maaltijd

- Stukje gebakken varkensfilet (100 gram) met 4 opscheplepels broccoli- of bloemkoolrosjes en 3-5 gekookte aardappelen
- Een schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met aardbeien of blokjes kiwi
- Een glas water

## Dagmenu 4 v



### Ontbijt

- 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

### Lunch

- 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

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

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.