

## Schooljaar 2013-2014

### Trakteren op school

Voor veel kinderen is een verjaardag pas compleet als er getrakteerd mag worden, ook op school. Het feest begint thuis al, bij het samen maken van de traktaties. Hoe de traktatie eruit ziet, is vaak belangrijker dan de smaak. Het hoeft daarom niet altijd iets eetbaars te zijn, een klein cadeautje kan ook. En het moet ook een aardigheidje blijven, het gaat er niet om wie de grootste, leukste of lekkerste traktatie geeft. Je kunt dan beter op een feestelijke manier de traktaties uitdelen: in een versierde mand of doos of dergelijke.



### Traktatievoorwaarden

Als u voor iets eetbaars kiest houdt u er dan rekening mee dat voor jonge kinderen een traktatie al gauw een hele maaltijd is. Het hoeft daarom niet groot te zijn en er moeten niet teveel calorieën in zitten. De traktatie zelf moet aan een aantal voorwaarden voldoen: leuk om te zien, lekker, betaalbaar, makkelijk mee te nemen, evt. makkelijk te maken, niet te groot en bij voorkeur gezond.

### Traktatiesoorten

Verder is er keuze tussen zoet en hartig. Voor hartige hapjes geldt: niet teveel calorieën, maar ook niet teveel verzadigde vetten. Zo kun je beter kiezen voor zoute krakelingen, popcorn, Wokkels of Nibbits in plaats van kaas, worst of chips.

Voor zoete traktaties geldt: let er op dat je er niet lang mee doet (zuurtjes) en dat het niet op de tanden blijft plakken (toffees); denk ook om het gebit (gaatjes).

Een traktatie is altijd een extraatje en hoeft dus niet groot te zijn. Je kunt op die manier ook het aantal calorieën beperken. Houdt u er ook rekening mee, dat een kind uit de groep een dieet kan hebben b.v. omdat het voor een bepaald voedingsmiddel allergisch is of om andere redenen niet alles mag eten (b.v. uit geloofsovertuiging). Vraag er dus van te voren naar bij de leerkracht.

### Traktatie-ideeën:

#### Niet eetbaar:

Ballon, bellenblaas, mooie pen of potlood, leuk gummetje, stuiterbal, stickervel, foam- of houten sticker, stoepkrijt, opschrijfboekje, stempelstift, minitolletje.

Tip: Verpak verschillende kleine cadeautjes en doe ze in een grabbelton (versier hiervoor b.v. een doos en doe er tussenvulling in; dit kunnen b.v. propjes krantenpapier zijn of ander papier dan de cadeauverpakkingen).

#### Eetbaar:

*Hartig:* mooi versierd wegwerpbekertje met popcorn, Wokkels, zoute krakelingen. Ketting van zoute ringen en dropveter. Grote zoute krakeling.

*Groente/fruit:* lange prikker met fruit, evt. samen met kleine marshmallow of yoghurtgum of samen met kleine tomaatjes o.i.d. Steek de prikkers in een halve met aluminium beklede kool.

*Zoet:* sneetje ontbijtkoek in stukverpakking, waterijsje, minikrentenbol, fruitbonbons (stukjes fruit met prikker gedoopt in gesmolten chocolade).

Tip: Kijk op Internet voor meer traktatie ideeën:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)

N.B.

Mocht de traktatie naar het oordeel van de leerkracht te veel afwijken van bovenstaande suggesties, dan kan de leerkracht besluiten de traktatie te bewaren om die aan het eind van de dag mee te geven, zodat de ouder of oppas kan bepalen of en wanneer de traktatie opgegeten kan worden. *(I.v.m. de veiligheid staan wij geen lolly's toe)*