




## Traktaties op school

Wij hebben voor dit nieuwe schooljaar weer allerlei goede voornemens. Bij een daarvan hebben wij uw hulp hard nodig. Wij willen heel graag dat de traktaties van kinderen bij de verjaardagen gezond zijn, óók die voor de meesters en juffen. Wij krijgen dit verzoek overigens ook van veel ouders. (Sommige kinderen trakteren altijd al gezonde dingen, dank daarvoor!)

Wij hebben in de klassen nagedacht over wat gezonde traktaties zijn en de kinderen hebben ideeën voor traktaties bij de leerkrachten ingediend. Vervolgens is er in het team gediscussieerd over de voorstellen van de kinderen. In het overzicht hieronder kunt u bekijken welke traktaties door de selectie zijn gekomen en welke niet\*.

	
Fruit Groente Smoothies Popcorn (zonder suiker of zout) Kleine waterijsjes (raket, fruitijsjes) Stukje pannenkoek of poffertje (zonder zoet beleg maar bijvoorbeeld met fruit) Soepstengels of crackertjes (met bijvoorbeeld hummus of smeerkaas) Stukje kaas of worst Kleine wraps, gezond belegd	Chips Cakejes Koek Snoep of chocolade Eierkoek Ontbijtkoek Slagroom

\*Denk vooral ook aan de grote van de porties, het hoeft echt niet veel te zijn.

U kunt op de volgende pagina's en online ook allerlei leuke en gezonde traktaties vinden!

<http://www.gezondtrakteren.nl/>  
facebookpagina: gezond trakteren

Mocht u nog een ander idee hebben, laat het ons weten. Overleg bij twijfel met de leerkracht.



Doe verschillende kleuren paprika, wortel en komkommer in bekers.



Snij watermeloen in stukjes en doe het op een stokje



Snij komkommer en wortel in leuke vormpjes en doe het op een stokje met tomaat.



Maak een regenboog van stukjes fruit en doe het op een stokje.



Maak een vormpje van de kiwi en doe er een framboos op.



Maak van de watermeloen een ster en doe het met blauwe bessen op een stokje



Doe poffertjes op een stokje met fruit naar keuze.



Doe mozzarella, tomaat en basilicum op een stokje.



Doe een stukje kaas en appel op een kleine satéprikker.



Waterijsje zoals: raketjes, perenijsjes en fruitijsjes



Stukje wrap gevuld met bijv. kip en spinazie

