

Traktaties

Als je jarig bent, mag je trakteren! Dat is voor ieder kind een hoogtepunt. Maar een goede traktatie moet aan veel eisen voldoen: het moet er goed uitzien, lekker en niet te groot zijn, gemakkelijk mee te nemen, goed te bewaren, betaalbaar en natuurlijk gezond zijn en niet teveel calorieën bevatten. Lange tijd werd snoep gezien als een niet verantwoorde traktatie om kinderen niet te veel aan zoet te laten wennen en het gebit te sparen. Destijds werd een spiesje met kaas en worst gegeven. Maar kaas en worst zijn rijk aan ongezonde (verzadigde) vetten en leveren een heleboel calorieën: een spiesje met 1 blokje kaas, twee miniknakworstjes en een minitomaatje of augurkje levert 145 calorieën. Dat is gelijk aan zeven klontjes suiker. Een zakje chips levert evenveel calorieën. Geen ideale keuze dus. Wat kunt u wel geven?

Zoet / Hartig

een doosje rozijnen met een ballon

een plastic bekertje met popcorn of wikkels

een zakje uitdeelsnoepjes

een dropveter of gekleurde draad met Nibbits

1 of 2 Celebrations

een bosje zoutje stokjes met een lint

een grote spek of een spiesje met drie kleine spekjes

een grote smile of sleutel

een waterijsje

Gezond

een spiesje met groente en fruit

een minikrentenbol

een spiesje met 3 poffertjes

een appel of mandarijn met een papieren hoedje of ander versierd fruit

Cadeautje

een ballon met leuke opdruk

stoepkrijt

een stuiterbal

een mooi potlood of een pen

Voor meer traktatiesuggesties kunt u terecht op de site van het Voedingscentrum:
<http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Mijn%20kind%20en%20ik/Naar%20school/Traktatieboekje.pdf>

Of Gezondtrakteren.nl:

<http://www.gezondtrakteren.nl/>