

A close-up photograph of several strawberry truffles on a white plate. Each truffle is made of a strawberry base, a layer of white cream, a layer of yellow filling with chocolate chips, and another layer of white cream, topped with a fresh strawberry half on a wooden skewer. The background is a blurred Christmas tree with colorful lights.

Gezonde traktaties

Traktatie ideeën gezond

Waarom willen wij de traktaties terug.

De leerlingenraad wilt graag de traktaties terug om deze redenen:

- De traktaties gaf de meeste kinderen een extra gevoel dat ze jarig waren.

- De traktaties waren gezellig en iedereen kon zich er op verheugen.

Websites

- <http://www.kidspalace.nl/gezondtrakteren/>
- <http://www.gezondtrakteren.nl/>
- <https://kiind.nl/gezonde-traktaties/>
- <https://www.oudersenzo.nl/gezonde-traktaties-voor-op-school/>
- <https://www.boyslabel.com/gezonde-traktaties/>

ideeën Poema's gezonde traktaties

fruit stokjes

wortels met een gezichtje

mango chips

cookiemonster van blauwebessen

popcorn zakje met gezicht

zelfgemaakten chips

banaan

aardbei met chocola

fruit pizza

komkommer krokodil

patatje met fruit

RICHTLIJNEN GEZOND TRAKTEREN



Geen koek of snoep, wel wanneer dit dient als (kleine decoratie)



Geen ijs, wel Festini-ijs (peer/aardbei) of zelfgemaakt ijs



Geen chips, als alternatief popcorn (naturel/zout)



Geen Danootje, wel yoghurt, appelmoes (zonder toegevoegde suiker), fruitsmoothie



Let op de portie-grootte



De 80-20 regel

De 80-20 regel houdt in dat 80 procent van de traktatie gezond moet zijn en dat de 20 procent ongezond mag zijn.