

# Tipsheet: Trakteren.



## Wat is Lekker Fit! Trakteren?

Trakteren volgens 'Eén is genoeg en klein is oké', of helemaal gezond.

De medewerkers doen mee met Lekker Fit! Trakteren met de kinderen en geven zelf ook het goede voorbeeld.



**Lekker gezond eten en drinken houdt kinderen fit.**

## Waarom aandacht voor trakteren?

Een kind dat jarig is of net grote broer of zus is geworden is blij en trots en wil dit graag aan iedereen laten weten. Bij dit soort belangrijke gebeurtenissen hoort voor veel kinderen en ouders een traktatie. Maar vaak zijn de traktaties groot en bevatten ze veel vet, zout of suiker. Denk aan taart, chips, snoep en chocola. Voor kinderen is een traktatie al gauw een hele maaltijd. Hierdoor krijgen ze op een dag snel te veel energie binnen. Daardoor hebben de kinderen minder trek in hun lunch of avondeten. Daarnaast kost een traktatie voor sommigen ouders eigenlijk te veel geld. Maar zij willen hun kind natuurlijk niet teleurstellen. Er zijn genoeg manieren om zonder grote, vette traktaties Lekker Fit! feest te vieren. Het gaat erom dat het kind in het zonnetje staat. Draag dat uit naar de ouders. Ouders vinden het fijn om richtlijnen te hebben, dat geeft duidelijkheid.



[www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)



Gemeente  
Rotterdam

## Hoe dan?

Op een Lekker Fit!-locatie is een duidelijk beleid over trakteren. Eén is genoeg en klein is oké, of helemaal gezond. Ouders kunnen ook kiezen iets niet eetbaars trakteren, zoals een klein boekje of speeltje. Geef ouders vlak voor de verjaardag van het kind de 'Hoera bijna jarig'-kaart en wijs ze op de voorbeelden uit het Lekker Fit! traktatierek. Vertel dat jullie meedoen met de traktatie aan de kinderen. Geef zelf ook het goede voorbeeld als jullie iets te vieren hebben en doe mee met de kindertraktaties.



## Tips

- Zet het kind centraal en laat de traktatie bijzaak zijn.
- Denk ook eens aan andere dingen dan traktaties om feest te vieren. Speel het favoriete spel van de kinderen, lees het favoriete boek voor of laat de jarige een activiteit kiezen.
- Als je gewoon gezond eet volgens de Schijf van Vijf, is af en toe snoepen en snacken geen probleem. Ontspannen omgaan met eten, daar hebben kinderen veel aan. Een paar pepernoten of een paaseitje is dus niet erg. Laat zien dat je er niet teveel van neemt en geef kinderen kleine porties.
- Kinderen rond één jaar zijn nog volop kennis aan het maken met nieuwe smaken. Houd het voor hen eenvoudig en kies voor rozijntjes, fruit, groente, ontbijtkoek en (versierde) soepstengels.
- Geen feest is compleet zonder even lekker te bewegen. Bedenk dus een paashaas-hop, een sinterklaasboogie of een verjaardagsdans. Maak gebruik van de Lekker Fit! traktatietips.
- Zorg voor één aanspreekpunt voor ouders bij vragen of opmerkingen over het beleid.



## Ouderbetrokkenheid

- Maak gebruik van het haal- en brengmoment om te vertellen over het traktatiebeleid.
- Deel de 'Tips voor ouders', weetjes of 'traktatie-idee van de maand' via de nieuwsbrief of het ouderportaal. Voorbeelden staan op [www.ladylemonade.nl](http://www.ladylemonade.nl) (gezonde traktaties fruit), [www.babybytes.nl](http://www.babybytes.nl) (gezonde en makkelijke traktatie ideeën), [www.party-kids.nl](http://www.party-kids.nl), [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).
- Organiseer een leuke traktatieworkshop tijdens een ouderavond.

## Tips voor ouders

- Het feestelijke moment is het belangrijkste. De jarige of trotse grote broer/zus staat in het zonnetje. De traktatie is bijzaak.
- Kies een Lekker Fit! traktatiekaart uit het rek bij de kinderopvang.
- Een traktatie hoeft niet altijd eetbaar te zijn. Het gaat er vooral om dat de traktatie er feestelijk uitziet. Denk aan mooi ingepakt stoepkrijt, uitdeelboekjes of bellenblaas.
- Kies ervoor om gezonde voeding er feestelijk uit te laten zien door het eten in leuke vormpjes te snijden of te versieren.
- Hoe jonger het kind is, hoe eenvoudiger de traktatie kan zijn.
- Denk bij het kiezen van de traktatie aan 'één is genoeg en klein is oké'. Gewone tussendoortjes zoals rozijnen of een soepstengel met een beetje fruithagel zijn voor de kleintjes al een hele traktatie.
- Ook de leidsters blijven graag Lekker Fit! Trakteer hen hetzelfde als de kinderen.

## Meer informatie.

- [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
gezonde traktaties voor dreumes en peuter
- [www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)  
dagritmekaart feest
- [www.wiejarigisviertfeest.nl](http://www.wiejarigisviertfeest.nl)

## Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!  
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)