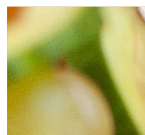
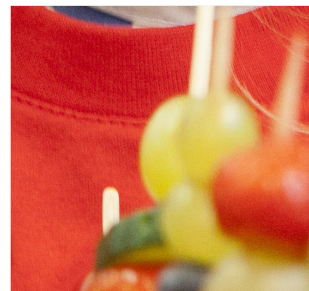


Traktatierichtlijn

Lekker Fit! Kleuters



In 't kort

Weten:

Lekker Fit! Trakteren: Eén is genoeg en klein is oké!

Alle ouders willen een feest voor hun kind. Dit doen zij uit liefde voor hun kind. Hun aanpak is verschillend:

Budget traktaties

Er zijn ouders die niet veel te besteden hebben, zij kopen het liefst veel voor weinig.

Drijfveren: een feest maken door veel eten, de leerkracht moet niet denken dat ik arm ben.

Knutsel traktaties

Er zijn ouders die graag een knutseltraktatie maken.

Drijfveren: een feest maken door originaliteit en bijzonderheid, aandacht en liefde voor mijn kind door tijd te investeren.

Snelle traktaties

Er zijn ouders die een kant en klare traktatie kopen.

Drijfveren: een feest maken, ik heb weinig tijd, dus ik koop een duurdere traktatie die direct klaar is en bijzonder is.

Aandacht en liefde door er meer geld aan te besteden ten opzichte van andere ouders.

Valkuilen en oplossingen lees je op pagina 5.

Voor een succesvolle aanpak moeten al deze ouders zich aangesproken voelen.

Dit kan met: **één is genoeg en klein is oké!**

Doen:

- Bespreek in het docententeam Lekker Fit! Trakteren.
- Communiceer via zoveel mogelijk kanalen: **één is genoeg en klein is oké!**
- Geef ouders circa twee weken voor de verjaardag van hun kind de Lekker Fit! Trakteren - **traktatiekaart**.
- Geef de Lekker Fit! Trakteren - **receptenmap** aan ouders mee of neem het samen door.
- Laat ouders (samen met hun kind) een recept kiezen uit het Lekker Fit! Trakteren - **receptenrek**.
- Blijf duidelijk in je verwachting naar ouders. Ook bij een 'foute' traktatie.



Stappenplan

Lekker Fit! Trakteren invoeren op jouw school?

Het stappenplan biedt concrete handvatten om Lekker Fit! Trakteren op school in te voeren. De school bepaalt zelf in hoeverre Lekker Fit! Trakteren wordt doorgevoerd. (Bijvoorbeeld naar alle groepen, keuze voor alleen gezonde traktaties, etc.)

1. Overleg in het team en met de directie

Het is belangrijk dat het hele team achter de traktatierichtlijn staat.

Eventuele agendapunten:

- Is voor iedereen duidelijk wat Lekker Fit! Trakteren is?
- Is dit iets voor onze school?
- Hoe en op welke momenten gaan we ouders informeren/betrekken?
- Wat te doen als kinderen toch met een ongezonde traktatie komen?
- Hoe geef ik als leerkracht het goede voorbeeld?
- Wat wordt de startdag?

Eventueel kan een Lekker Fit! medewerker of een diëtist bij het schoolteam langskomen om jullie te informeren en enthousiasmeren.

2. Vaststellen traktatierichtlijn

Het team kan de uitkomsten van de besproken agendapunten vaststellen en terug laten komen in de schoolgids, op de website, bij interne communicatie en bij communicatie naar ouders.

3. Informeren/betrekken ouders

Om Lekker Fit! Trakteren succesvol op school in te voeren is medewerking van de ouders onmisbaar. Suggesties: (zie pagina 7 voor meer informatie)

- Leg de traktatierichtlijn uit tijdens aanmeldingsgesprekken.
- Geef de ouders circa twee weken voor de verjaardag van hun kind de Lekker Fit! Trakteren - **verjaardagskaart**. Zo zijn ouders goed geïnformeerd.
- Laat ouders de Lekker Fit! Trakteren - **receptenmap** met traktatievoorbeelden zien.

4. Toch een 'foute' traktatie?

Hoe gaan jullie hier als school mee om? Welke consequentie heeft deze keuze?

Het is belangrijk deze stap goed door te spreken. Duidelijkheid naar ouders hierover bepaalt een groot deel van het succes. Wij adviseren de traktatie niet mee naar huis te geven aan de kinderen. Dit geeft andere ouders het signaal dat de traktatierichtlijn niet serieus genomen hoeft te worden. Kijk op pagina 6 voor meer tips.

5. Zelf het goede voorbeeld geven

Goed voorbeeld doet goed volgen en jong geleerd is oud gedaan:

- Trakteer zelf ook Lekker Fit! (verjaardagen, feestdagen).
- Communiceer dat je als leerkracht graag dezelfde traktatie krijgt/of laat alternatieven zien uit de Lekker Fit! Trakteren – **receptenmap**.
- Praat met de kinderen over de traktatie. Bijvoorbeeld over hoe lekker een mandarijntje is of dat een snoepje niet erg is, maar dat je niet goed kunt groeien en ontwikkelen van te veel suiker, vet en/of zout.

6. Materiaal en informatie

Op www.rotterdamlekkerfit.nl staat meer informatie.

Informatie voor de leerkracht

Trakteren

Als een kind trakteert mogen de traktaties feestelijk en lekker zijn.

Lekker Fit! adviseert de school een richtlijn op te nemen die stimuleert om voldoende eetlust over te houden en Lekker Fit! te blijven. Dit kan met Lekker Fit! Trakteren.

Lekker Fit! Trakteren

Lekker Fit! Trakteren is simpel en bestaat uit weinig regels. Daardoor is veel mogelijk en past het bij alle culturen. De traktatie is klein en bevat daardoor weinig calorieën. De kinderen krijgen minder vet, suiker en zout binnen. Daarnaast leren kinderen en ouders om te gaan met een kleine hoeveelheid lekkers.

Waarom Lekker Fit! Trakteren?

Traktaties bestaande uit snoep, chocolade en chips zijn 'extra' producten die je voor je gezondheid niet nodig hebt. Als een kind vaak deze extra's eet, krijgt het te veel koolhydraten, suiker, zout en vet binnen. Dat is ongezond en schadelijk voor de gezondheid en tanden. Maar trakteren kan ook Lekker Fit!

Lekker Fit! Trakteren doe je daarom met één kleine (eetbare) traktatie. Zo houden de kinderen voldoende trek over voor de hoofdmaaltijden en blijft iedereen Lekker Fit!

Wat zijn voorbeelden van Lekker Fit! traktaties?

De leerkracht heeft de Lekker Fit! Trakteren - **receptenmap**. Deze kunnen ouders bekijken. Het gaat om voorbeelden als: waterijsje, één snoepje, enzovoort. Kortom één kleine traktatie staat centraal. Ook is er een Lekker Fit! Trakteren - **receptenrek** met voorbeelden én recepten voor traktaties. Ouder en kind kunnen voor de verjaardag samen een traktatie uitkiezen of inspiratie opdoen. Overigens hoeft een traktatie niet per se eetbaar te zijn. Een klein cadeautje is natuurlijk ook leuk. De traktatie wordt groot gemaakt door het mooi in te pakken of te versieren.

Wanneer eten we de traktatie op?

De traktatie wordt net voor het reguliere tussendoortje uitgedeeld. Kinderen kunnen dan zelf aangeven als ze voldoende hebben. Ook is dit beter voor het gebit.

Ander beleid?

Misschien bestaat er op school al een traktatiebeleid wat verder gaat dan Lekker Fit! Trakteren. Zoals Gezond Trakteren (trakteren op bijvoorbeeld fruit, rozijntjes of rauwkost). In dat geval is het niet nodig om het traktatiebeleid aan te passen.

Hoe kan Lekker Fit! Trakteren worden ingezet op school?

Daarvoor bestaat het Stappenplan (zie pagina 3).

Welke materialen zijn voor de school beschikbaar:

- Lekker Fit! Trakteren - **verjaardagskaart**, die circa twee weken van tevoren kan worden meegegeven aan het kind of de ouder.
- Lekker Fit! Trakteren - **receptenmap** met (uitneembare) voorbeeldtraktaties waarbij de school zelf kan kiezen welke traktaties zij geschikt vinden. Ook vind je hier een aantal foto's met traktaties voor leerkrachten. Er is ruimte voor extra foto's en het noteren van het recept. Zo kan de map door school zelf worden aangevuld met praktijkvoorbeelden. Ook de maker wordt op deze manier in 'the picture' gezet. De recepten die school zelf toevoegt, voldoen natuurlijk aan één is genoeg en klein is oké!
- Lekker Fit! Trakteren - **receptenrek** met voorbeeldrecepten. Ouder en kind kunnen samen een voorbeeldtraktatie uitkiezen en de kaart mee naar huis nemen.

Verschillende traktaties

Ouders hebben verschillende ideeën over traktaties. Zo zijn er:

- Budget traktaties
- Knutsel traktaties
- Snelle traktaties

Voor een succesvolle aanpak moeten al deze ouders zich aangesproken voelen.

Budget traktaties

Er zijn ouders die niet veel te besteden hebben, zij kopen het liefst veel voor weinig.

Drijfveren: een feest maken, het kind heeft veel, de meester/juf moet niet denken dat ik arm ben.

In het geval van de richtlijn: wanneer de school verplicht stelt dat één kleine traktatie moet, kan mijn kind toch hetzelfde trakteren als de andere kinderen. Dat is fijn voor deze ouders.

Valkuil: ik kan een 'klein' zakje chips trakteren. Dan heeft mijn kind veel voor weinig geld. Echter, chips is gezien het aantal calorieën (140) niet Lekker Fit!.

Oplossing: koop een traktatie uit het Lekker Fit! Trakteren - [kaartenrek](#). Communiceer dit voor de verjaardag.

Knutsel traktaties

Er zijn ouders die graag een knutseltraktatie maken.

Drijfveren: een feest maken door originaliteit en bijzonderheid, aandacht aan je kind door tijd.

In het geval van de richtlijn: ik ga nog steeds knutselen. Ik maak een cupcake met marsepein.

Valkuil: een cupcake is als snel 140 calorieën dus niet Lekker Fit!

Oplossing: maak een traktatie uit de Lekker Fit! [traktatiemap](#) of knutsel een mini-cupcake. Communiceer dit voor de verjaardag.

Snelle traktaties

Er zijn ouders die een kant en klare traktaties kopen.

Drijfveren: een feest maken, ik heb weinig tijd, dus ik koop een duurdere traktatie die gelijk klaar is én bijzonder is.

In het geval van de richtlijn: ik kan nog steeds iets kopen wat origineel is en snel klaar is.

Valkuil: ik koop iets kleins eetbaars en een cadeautje erbij of een steeds groter cadeau. Andere ouders ervaren hierdoor een nieuwe druk om een cadeautje te kopen én iets lekkers.

Oplossing: koop één traktatie. Communiceer naar deze ouder voor de verjaardag: één is genoeg en klein is oké!

Algemene valkuil

Het kan per school verschillen wat men onder klein verstaat. De richtlijn voor een eetbare traktatie is alles onder de 100 calorieën. Dit is voor ouders moeilijk te begrijpen. Daarom is per school maatwerk nodig om de ouders mee te geven wat we onder klein verstaan. De Lekker Fit! Trakteren - [traktatiemap](#) helpt hierbij. Daarbij is een leerkracht die helpt met beeldvorming minstens zo belangrijk.

Hoe kan ik ouders betrekken bij de traktatierichtlijn?

- De directie bespreekt de richtlijnen in de oudercommissie en/of medezeggenschapsraad.
- Maak het een onderdeel van de nieuwsbrief. Door bijvoorbeeld foto's te plaatsen van Lekker Fit! traktaties, die ouders gemaakt hebben.
- Breng het traktatiebeleid van school ter sprake in de aanmeldingsgesprekken.

- Geef ouders circa twee weken voor de verjaardag van hun kind de Lekker Fit! Trakteren - **verjaardagskaart**.
- Geef de Lekker Fit! Trakteren - **traktatiemap** (eventueel aangevuld met foto's van Lekker Fit! traktaties die kinderen van jouw klas hebben getrakteerd) mee aan ouders vóór de verjaardag van hun kind.
- Leg de Lekker Fit! Trakteren - **traktatiemap** in de ouderkamer of op een andere plek waar ouders komen.
- Maak een 'wall of fame' met foto's van kinderen met hun 'goede' Lekker Fit! traktatie.

Ouders geven de 'verkeerde' traktatie mee, wat nu?

Ondanks alle communicatie over Lekker Fit! Trakteren kan het voorkomen dat een kind toch met te grote of meerdere traktaties naar school komt. Je wilt dat het kind enthousiast blijft en de ouders zich gerespecteerd voelen, maar je wilt óók dat de richtlijnen nageleefd worden.

Ouders kijken vaak naar wat andere ouders trakteren en nemen dit over. Ook zijn ze vaak gevoelig voor hoe de traktatie 'aanslaat' bij de andere kinderen. Ze willen dat hun kind erbij hoort.

Ouders verwachten van de school duidelijkheid. Dit is ook nodig in het slagen van de traktatierichtlijn!

Wat kan de school doen?

Bij voorkeur:

- Inzetten op duidelijke communicatie vooraf. Weet de ouder wat wordt verwacht?
- Belonen van Lekker Fit! traktaties. (door bijvoorbeeld een compliment of 'wall of fame')
- Bij grote traktaties kan je het kind een deel laten uitdelen en de rest mee teruggeven aan de ouders die traktatie hebben meegenomen.

Liever niet:

- Een deel van de traktatie bewaren voor een andere keer of met het kind meegeven. Nadeel hiervan is dat de kinderen het alsnog eten.
- Als school een alternatieve traktatie bieden en de oorspronkelijke traktatie mee terug geven aan de jarige. Nadeel hiervan is dat de relatie met de ouder onder druk komt te staan.

Niet:

- Geef de traktatie niet mee naar huis.

De kinderen krijgen de calorieën nog steeds binnen. De ouders van het jarige kind krijgen geen duidelijk signaal om de volgende keer wel Lekker Fit! te trakteren. En andere ouders zien juist alleen het 'slechte' voorbeeld en denken mis schien: "hun kind mag dit wel trakteren. Dan doe ik dat ook".

Dit is voor een school misschien wennen. Aan de andere kant scheidt een duidelijke aanpak ook duidelijkheid voor ouders en kinderen. Kaugom is bijvoorbeeld ook niet welkom op school. Grote traktaties ook niet.

Juffen en meesters Lekker Fit!

Als leerkracht kun je de eetgewoonten van kinderen positief beïnvloeden:

- Geef het goede voorbeeld. Vraag ouders of ze ook voor leerkrachten een gezonde of Lekker Fit! traktatie willen geven.
- Trakteer zelf bij feestjes of feestdagen Lekker Fit!
- Praat positief met de kinderen over de Lekker Fit traktatie. Snoepen mag, maar klein is genoeg en oké.
- De **receptenmap** en het **rek** bevatten ook enkele recepten die speciaal voor leerkrachten zijn bedoeld.

Bijlagen

Onderstaande voorbeeldteksten zijn ook digitaal beschikbaar via www.rotterdamlekkerfit.nl en zijn gemakkelijk aan te passen aan de wensen van school. Het bijbehorend materiaal is ontwikkeld voor groep 1 en 2. De traktatierichtlijn **één is genoeg en klein is oké!** is wél toepasbaar voor groep 3 t/m 8.

Bijlage 1. Voorbeeldtekst schoolgids

Lekker Fit! Trakteren

Jarig? Dat wordt natuurlijk op school gevierd. Op onze school mag de jarige Lekker Fit! Trakteren. Dat betekent: **één is genoeg en klein is oké!**

Een traktatie is een extra tussendoortje. Het geeft een feestelijk tintje aan het jarig zijn. Hoe iets gepresenteerd wordt, is voor veel kinderen nog leuker dan de traktatie zelf.

Voor ouders van kinderen in groep 1 en 2 is er de Lekker Fit! Trakteren - **receptenmap**. Hierin staan voorbeelden van traktaties. Ook is er voor deze groepen een rek met voorbeeldrecepten voor Lekker Fit! traktaties.

De kleuters krijgen circa twee weken voordat ze jarig zijn een verjaardagskaart met een 'reminder': **één is genoeg en klein is oké!** Iedereen weet dus dat Lekker Fit! Trakteren gewoonte is op onze school.

Bijlage 2. Voorbeeldtekst voor nieuwsbrief

Lekker Fit! Trakteren

Jarig? Dat wordt natuurlijk op school gevierd. Op onze school mag de jarige vanaf nu Lekker Fit! Trakteren. Dat betekent: één is genoeg en klein is oké! Een traktatie is een extra tussendoortje. Het geeft een feestelijk tintje aan het jarig zijn. Hoe iets gepresenteerd wordt, is voor veel kinderen nog leuker dan de traktatie zelf.

Ouders van kinderen in groep 1 en 2 kunnen ideeën opdoen voor een traktatie met de Lekker Fit! Trakteren - **receptenmap**. Deze ligt (...door school zelf invullen). Hierin staan voorbeelden van traktaties. Ook kan een kaart met een voorbeeldrecept meegenomen worden. Deze receptkaarten zijn te vinden in het rek bij (...door school zelf invullen)

Vragen? Vraag het de juf of meester.

Wat kan mijn kind trakteren?

Er ligt bij de kleutergroepen een Lekker Fit! - **receptenmap** met voorbeelden van traktaties. Zoals één snoepje, een mini eierkoek of een prikker met wat fruit. Ook is er een Lekker Fit! Trakteren - **receptenrek** met recepten om mee naar huis te nemen.

Kies een traktatie en maak of koop iets wat er op lijkt. De traktatie hoeft niet eetbaar te zijn. Een klein cadeautje is ook leuk. De traktatie wordt 'groot' gemaakt door het mooi in te pakken of te versieren.

Eén is genoeg en klein is oké! Net als de kinderen, blijven de juffen en meesters graag Lekker Fit!. In de **traktatiemap** staan ook voorbeelden voor de groepsleerkrachten.

Elk kind krijgt twee weken voor zijn verjaardag de Lekker Fit! Trakteren - **verjaardagskaart** mee. Deze herinnert eraan om Lekker Fit! te trakteren.

Eén is genoeg en klein is oké! Zo blijven we allemaal Lekker Fit! én heeft iedereen genoeg trek tussen de middag.

Bijlage 3. Lekker Fit! verjaardagskaart

Deze kaart wordt circa twee weken van voor dat het kind jarig is meegegeven. Hierop is ruimte om de naam van het kind en de aantallen traktaties te noteren.



Als je jarig bent, is het feest. Je mag trakteren aan alle ____ kinderen van de klas en de ____ meesters en juffen.

Wij zijn een **Lekker Fit!** school.
Dus trakteren we ook **Lekker Fit!**
Dat betekent:
één is genoeg en klein is oké.

Op zoek naar leuke tips en ideeën voor traktaties? Op school liggen kaarten en een map met voorbeelden. Of vraag het aan mij.
Groetjes,





Gemeente Rotterdam