

Gezonde traktaties

Tips en inspiratie voor ouders en kinderen voor
leuke & gezonde traktaties



Zwijndrecht

www.gezondeschoolzwijndrecht.nl

Diëtist Dominique



www.dietistdominique.nl

Gezonde traktaties

Bij een verjaardag hoort vaak een traktatie en dat mag ook wel.

Het is namelijk een bijzonder moment. Maar wist u dat kinderen per schooljaar al gauw 30 traktaties krijgen.. En dat alleen al op school?

Het is daarom verstandig om goed na te denken over wat u uw kind als traktatie meegeeft. Belangrijk hierbij is dat een traktatie niet te groot en calorierijk is. Denk bijvoorbeeld ook eens aan speelgoed, zoals gummen, feesttoetsers, kleine knuffels of stickers.

In dit kleine handboekje worden een aantal leuke ideeën gegeven die ook tijdens deze coronatijd goed bruikbaar zijn.

Wilt u meer uitleg over de traktaties, alternatieven of nog meer tips?



Scan dan de **QR code** of kijk op
www.dietistdominique.nl/blog/gezonde-traktaties



Gezond en leuk trakteren met traktaties minder dan €0,50 per stuk

Rozijnen monsters!



Van deze traktatie word je spontaan vrolijk!

Sport traktatie

Gek op sporten?
Dan past deze
traktatie daar
helemaal bij!



Traktatie beker

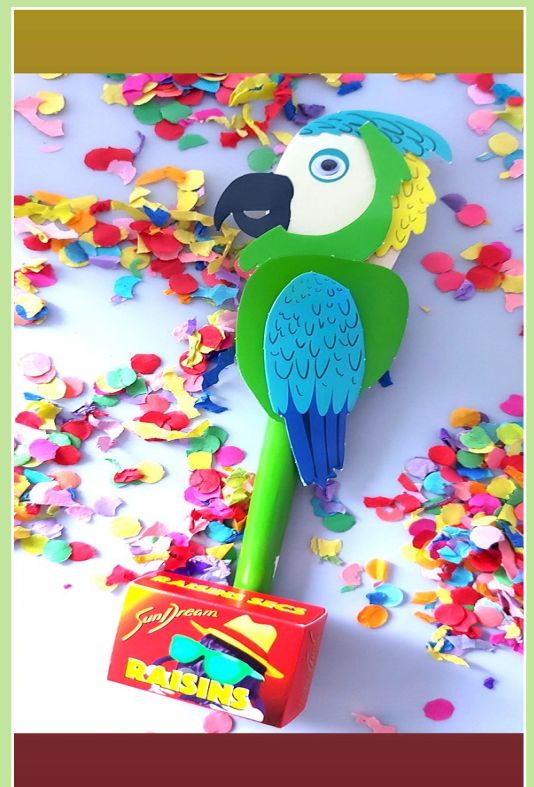


Wat een vrolijke kleuren!
Deze gekleurde beker
is versierd met 3D stickers
en gevuld met een klein
zakje koek of snoep.

Creatief met een pollepel

Simpel, maar erg leuk. Een versierde pollepel
met een doosje rozijnen.

*Scan de QR code om te
kijken welke koekjes en
snoepjes er worden
aangeraden!*



Knijpfruit met wikkel



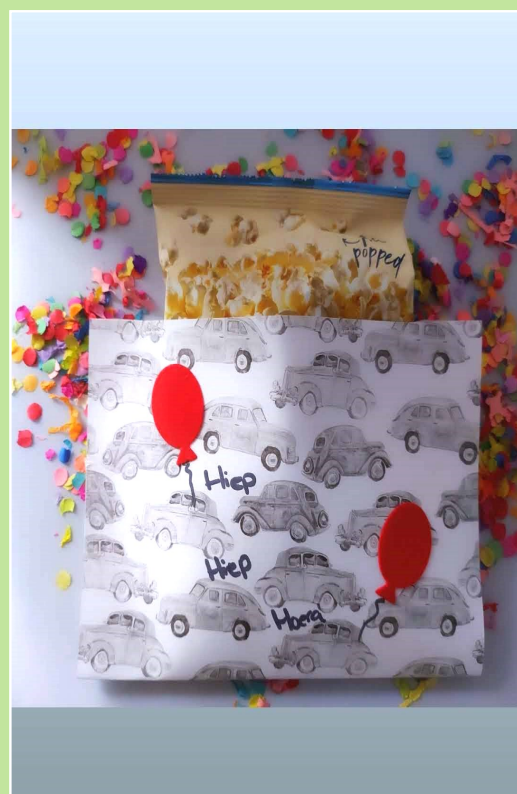
Knijpfruit met een wikkel is simpel en heel leuk!

Ook gemakkelijk zelf te maken.

Popcorn verpakt

Een zelfgemaakt zakje voor de popcorn of rijstwafels.

*Zelf wikkels maken?
Scan de QR code voor tips!*



Slim trakteren met traktaties tussen de €0,50 en €0,99 per stuk

Dimp je popcorn



Met popcorn geef je een
super lekkere
traktatie!

Popcorn masker

Hoe leuk is het om
een masker te
krijgen met
een zakje
popcorn!



Dubbel feest!



Hoe leuk is het om een gezonde
traktatie met een klein
cadeautje te geven?

Rozijnen of gedroogde
fruitrepen zijn ideaal voor deze traktatie!

Woef Woef

Gek op honden?
Dan past deze traktatie daar helemaal bij!
Makkelijk te
maken met een doosje rozijnen.



Stoere reep



Deze stoere traktatie maak je gemakkelijk met een fruitreep, zwart karton, tip-ex en voertuigen naar keuze!

Scan de QR code om te zien welke fruitrepen er worden aangeraden!

Say cheese!

Ook van ronde kaasjes kun je hele vrolijke traktaties maken.
En hartstikke lekker!



Variaties op de traktaties duurder dan €0,99 per stuk

Toet toet !



Deze stoere
traktatie maak je
gemakkelijk met een fruitreep,
zwart karton, tip-ex en een
speelgoed auto of motor.

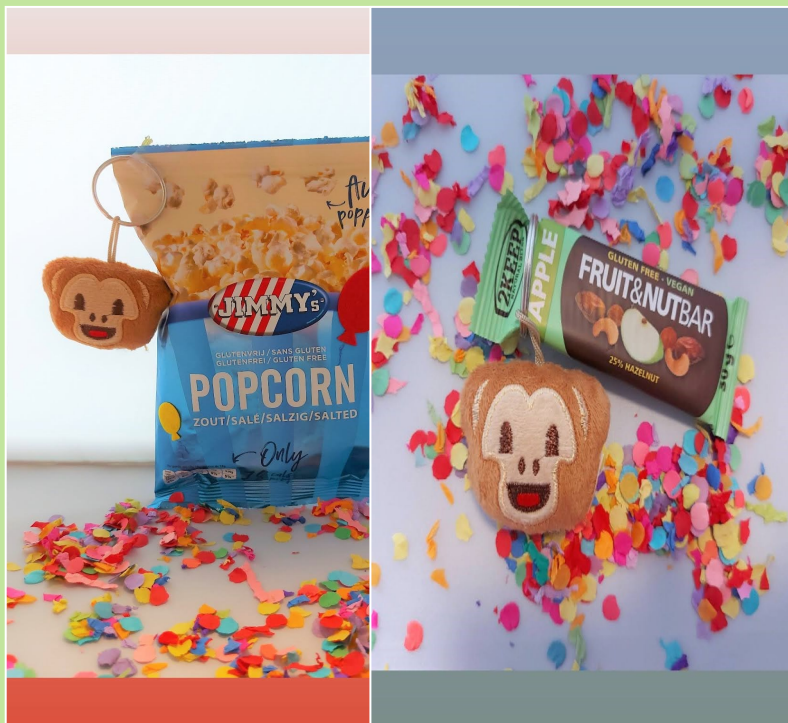
Creatief met een pollepel

De versierde pollepel kan nog worden
uitgebreid met een wat grotere snack.



Geen tijd om te knutselen? Deze traktaties zijn zo klaar!

Leuke sleutelhanger



**Een sleutelhanger is altijd leuk
om te krijgen!**

Klappen maar!

**Een lekkere snack met
een mooie
klapperhand.**



Kwak kwak



Traktatie van een vrolijk
bad eendje met een gezonde snack.
Groot succes!

*Scan de QR code voor nog
meer ideeën!*

Vrolijke beker met rietje

Deze onwijs leuke
rietjes maken deze
traktatiebeker
helemaal af!



**Heb jij een leuk idee
voor een
gezonde
traktatie?**

Laat het ons dan weten via:



[instagram.com/dietistdominique](https://www.instagram.com/dietistdominique)
[instagram.com/doemeemettoppie](https://www.instagram.com/doemeemettoppie)



Zwijndrecht

www.gezondeschoolzwijndrecht.nl

Diëtist Dominique



www.dietistdominique.nl