

# TRAKTATIES IN DE BASISCHOOL

In veel scholen is het de gewoonte dat wanneer een leerling jarig is, hij/zij iets meebrengt om te trakteren bij zijn/haar klasgenoten. Ouders hebben vaak de gewoonte om dan eens cakejes, snoepjes, koekjes, ... mee te geven en denken minder snel aan een gezonde traktatie zoals bv. een stuk fruit.

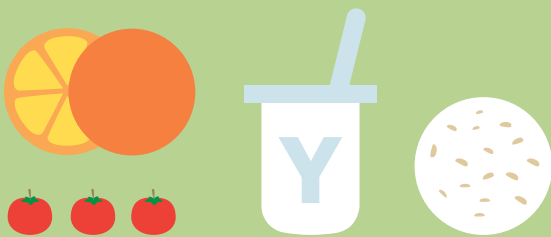
Over traktaties bestaat wel eens discussie. De één vindt het een speciale gelegenheid en op speciale gelegenheden mag wel eens een uitzondering gemaakt worden. De ander houdt vast aan het "gezonde idee" en vindt dat enkel gezonde traktaties passen binnen het gezondheidsbeleid van de school.

In klassen met een groot aantal kinderen kan het aantal traktatiemomenten wel oplopen en kan het nuttig zijn om hierover afspraken te maken.

We geven hieronder enkele tips en inspiratie, die je naargelang de situatie en de afspraken op jouw school kan toepassen.

## 1. EEN GEZONDE TRAKTATIE

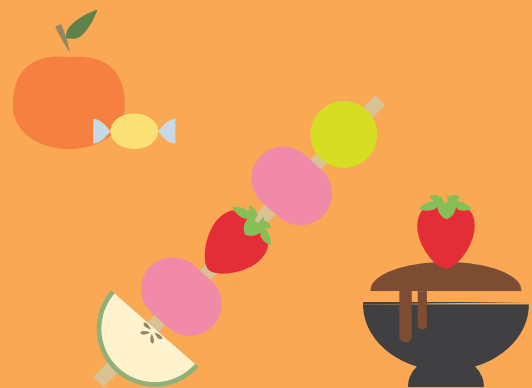
### VOORKEUR GEZONDE TRAKTATIE



- fruit
- yoghurtje
- rauwkost (bv. kerstomaatjes)
- rijstwafel
- ...

INSPIRATIE  
[aanbevelingen voor evenwichtige  
dranken en tussendoortjes](#)

### TUSSENSTAP COMBINATIE GEZONDE + MINDER GEZONDE TRAKTATIE



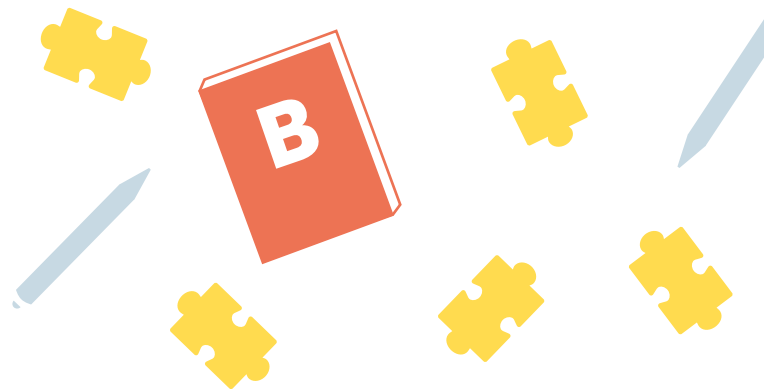
- mandarijntje + snoepje,
- spies met fruit + marshmallows
- fruit + chocoladedip
- ...

## 2. HET HOEFT NIET ALTIJD ETEN OF DRINKEN TE ZIJN

---

In plaats van een traktatie voor de leerlingen kan je ook vragen om een cadeautje mee te brengen voor in de klas bv. een puzzel, een boek, een gezelschapsspel, een aankoopbon, ...

Een klein speelgoedje (bv. potlood, bellenblazer,...) of stickers voor elk kind zijn ook feestelijke traktaties.



## 3. DE VRIJE KEUZE

---

Heeft jouw school geen afspraken rond traktaties dan kunnen onderstaande tips wel handig zijn. Toch is het aangewezen om op langere termijn tot afspraken te komen.

- Vraag naar **individuele verpakkingen**. Zo ben je niet verplicht om de traktatie tijdens de schooluren op te eten (bv. cupcakes i.p.v. een grote cake).
- Stop de traktatie **in de boekentas** van de leerling. Zo kunnen de ouders zelf beslissen of en wanneer hun kind dit kan opeten.
- **Eet gezamenlijk de traktatie op** tijdens het moment dat de leerlingen anders hun tussendoortje eten (bv. tijdens de speeltijd). Het meegebrachte tussendoortje van thuis blijft dan in de boekentas. In de andere pauze wordt dan de voorkeur aan fruit gegeven als tussendoortje (en bv. niet nog een koek).



### Tips

- Een traktatie moet vooral leuk en feestelijk zijn, maar dat kan ook perfect met gezonde ingrediënten.
- Gebruik enkele foto's in de nieuwsbrief of andere communicatie naar de ouders om hen te inspireren.
- Als je kiest voor gezonde traktaties, neem deze afspraak dan op in het schoolreglement/leefregels en spreek de ouders aan bij het niet naleven van de afspraken.

### Interessante links

- <http://www.gezonde-traktatie.nl/traktaties/gezonde-traktaties/>
- <http://www.gezondtrakteren.nl/>
- <http://www.traktatie-maken.nl/gezonde-traktatie>