



Traktatiebeleid kinderopvang 't Kroontje.

De eigen verjaardag is voor een kind een belangrijke gebeurtenis waar we uitgebreid bij stilstaan. Kinderen krijgen bij 't Kroontje tot zij 4 jaar zijn een mooie muts en er wordt natuurlijk uitbundig gezongen op elke verjaardag. Bij jarig zijn in onze cultuur hoort ook vaak het uitdelen van een traktatie. Dit is echter absoluut geen verplichting! Een baby is zich daar nog niet bewust van, maar een dreumes en vooral de peuters ervaren het als een spannend hoogtepunt als ze mogen trakteren. In de babygroep *mag* worden getrakteerd bij 't Kroontje, denk wel aan een kleine traktatie voor de baby's.

Met al die jarige kinderen, leidsters en stagiaires, gebeurt het natuurlijk vaak dat er iets getrakteerd wordt. Om die reden hebben wij een "*traktatiebeleid*" ingevoerd. Daarmee willen we voorkomen dat de kinderen onnodig veel snoep binnen krijgen tijdens hun verblijf bij 't Kroontje.

Iedereen weet dat suikers slecht zijn voor de gezondheid en de tanden. Daarnaast zijn er steeds meer kinderen in Nederland die al op jonge leeftijd overgewicht hebben. Wij willen daar als team van de kinderopvang bewust mee omgaan, omdat "opvang, sport, gezondheid en beweging" ook is waar wij voor staan. Bij 't Kroontje maken we natuurlijk wel eens een uitzondering. Als Sinterklaas bijvoorbeeld met zijn Pieten komt dan worden er natuurlijk pepernoten gestrooid. Ook worden er in die tijd wel eens pepernoten gebakken met de kinderen. Rondom een bepaald thema kan het voorkomen dat peuters een keer koekjes gaan bakken met de leidster.

Eigenlijk is ons "*traktatiebeleid*" heel simpel: er mogen **géén zoete traktaties** uitgedeeld worden, ofwel: traktaties waar suiker en/of kleur- en smaakstoffen in zitten, mogen niet worden getrakteerd. Als een kind toch een zoete traktatie meebrengt, wordt deze niet in de groep uitgedeeld en niet samen opgegeten. De traktatie wordt in dat geval in de tassen van de kinderen gedaan zodat ouders kunnen beslissen of ze de traktatie aan de kinderen geven of niet.

Wat ook **niet** getrakteerd mag worden is het volgende:

- popcorn, ook geen zoute, in verband met het risico van verslikken in de maïskorrels.
- chips in alle varianten;
- cakejes, koekjes;

Wat mag een kind dan wel trakteren? Om u een beetje op weg te helpen hebben we hieronder een lijstje gemaakt met traktaties die kinderen wel kunnen uitdelen in de groepen:

Ideeën traktaties voor de babygroep:

- Fruit: mandarijntje, banaan of appel
- Danoontje start, fruitkwark op basis van vruchtenpuree
- Rijstwafel
- Rozijntjes
- Soepstengels (met een zakdoek eraan is dat een leuke knapzak)





U kunt bovenstaande dingen eventueel ook versieren, b.v. leuk inpakken of er met gekleurd karton een vrolijk dier of ander figuur op plakken. Dit vinden de kinderen vaak erg leuk.

Ideeën traktaties peutergroep:

- Fruit
- Doosje rozijntjes
- Een blokje kaas
- In de zomer: (peren)ijsje zonder kleur- en smaakstoffen
- Een satéprikker met fruit, kaas en/of worst. Allemaal stokjes die op een halve kool/meloen, omwikkeld met aluminiumfolie, zijn geprikt. Dit ziet er heel feestelijk uit. Bij deze traktatie zijn 3 of 4 stukjes meer dan voldoende.
- Naast eetbare traktaties, kunt u ook kiezen voor een klein (kindvriendelijk en veilig) aardigheidje voor peuters: een potlood, een stuk stoepkrijt, een tennisbal, ballenblazer etc.

Voorbeelden van gezonde en lekkere traktaties vindt u in het boek “Ik deel uit!” (ISBN 97890 4391 002 6). Dit is een uitgave van het *Voedingscentrum*. Hierin staan traktaties die niet te veel suikers, calorieën en vet bevatten. Het laat zien dat lekkere traktaties ook samen kunnen gaan met gezond! Andere ideeën van traktaties zijn te vinden op de volgende websites:

- www.gezondtrakteren.nl
- www.gezonde-traktatie.nl
- www.euschoolfruit.nl
- www.traktatie-maken.nl

Wij hopen dat u iets heeft aan de tips en willen nogmaals benadrukken dat het feit dat het kind iets mag trakteren dat er leuk uitziet, vaak al het grootste feest is. Het hoeft vooral niet veel te zijn. U kunt met vragen hierover ook altijd bij de leidsters terecht.

mmm.... lekker én gezond!!!

