

Thematische nieuwsbrief

Gezonde en verrassende traktaties maken voor je jarige kind

Gezonde en verrassende traktaties maken voor je jarige kind? Die leuk zijn om uit te delen op school, op een kinderfeestje of op het kinderdagverblijf? Wij geven in deze thematische nieuwsbrief ideeën en tips waar u als ouder direct mee aan de slag kan. En die nog enigszins betaalbaar zijn ook. Niet omdat het moet..., maar omdat het kan....

Trakteren tijdens de coronacrisis

Juist nu het coronavirus nog actief is vinden we het belangrijk mee te denken hoe om te gaan met traktaties.

Daarom zien wij graag traktaties die 'coronaproof' zijn. Dat kunnen dus voorverpakte traktaties zijn.

Maar wees gerust: u kunt (samen met uw kind(eren)) er nog steeds iets leuks van maken, zonder dat het meteen ongezond hoeft te zijn.

Algemene tips:

- Kies voor fruit in een 'eigen verpakking', denk aan mandarijntjes of een banaan. Die kun je verpakken in een leuk jasje;
 - Kies kleine voorverpakte porties gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen;
 - In het kader van gezonde voeding is het wijs om op kleine porties van producten te trakteren die niet te veel calorieën bevatten, zoals een handje naturel popcorn, soepstengel, peperkoek, mini eierkoek of een minirolletje;
 - Als u toch op snoep wilt trakteren, houd de portie dan klein en geef een zakje met een paar (suikervrije) snoepjes of dropjes;
 - Wil je op iets anders trakteren dan eten? Dat kan natuurlijk ook. Denk aan stickers, bellenblaas, stoepkrijt of klei, stuiterballen, potloden, fluitjes, of kleurboekjes.
- Laat uw fantasie de vrije loop bij het aankleden van deze cadeautjes!



Is dit nog niet helemaal wat u zoekt.... Klik [hier](#) voor een leuk ideeënboekje voor traktaties.

Deze traktaties zijn echter niet allemaal 'coronaproof'.

Op internet staan nog veel meer ideeën voor een gezonde traktatie.

Kijk maar eens op

www.gezondtrakteren.nl of

www.mamaliefde.nl

en/of <https://jufmaike.nl/gezonde-traktaties-voor-op-school/>



Schoolfruit

Volgende week start onze periode schoolfruit.

Dit betekent dat we een half jaar lang fruit krijgen in de groepen.

Per week worden drie verschillende soorten fruit aangeleverd.

We beginnen volgende week met sinaasappels, peren en waspeen.