

Traktatie inspiratie  
Kinderdagverblijf 't Treintje



## Inhoudsopgave

1. Inspiratie en uitleg.....	3
2. Trakteren met één soort fruit .....	4
3. Trakteren met gemengd fruit.....	5
4. Trakteren met rauwkost.....	6
5. Trakteren met eigen baksels .....	7
6. Seizoensgebonden / feestdagen traktaties.....	8
7. Overige traktaties .....	9

## 1. Inspiratie en uitleg

Een gezonde voeding is voor jonge kinderen erg belangrijk. Daarom hebben wij geprobeerd om een zo gezond mogelijk voedingsbeleid op te stellen. Wij bieden voedingsmiddelen aan waar zo min mogelijk toegevoegde suikers en zouten in verwerkt zijn.

De producten die wij dagelijks gebruiken in ons voeding aanbod voor jullie kinderen zijn echter ook heel geschikt om op een, net wat andere manier, als leuke traktatie te gebruiken. Het traktatiebeleid bij 't Treintje is daarom ook gezond!

De afspraak is dat de traktatie gezond en op de leeftijd gericht moet zijn. De pedagogisch medewerkers kunnen de ouders persoonlijk adviseren in gezonde en leuke traktaties maar ook in dit traktatie boekje kun je terecht voor voldoende traktatie – inspiratie!

Producten uit ons voeding aanbod:

- Fruit;
- Rauwkost;
- Volkoren soepstengels;
- Maiswafels;
- Rozijntjes;
- Yoghurt;
- Hardgekookte eieren;
- Maïsvingers;
- Hummus, zuivelspread (bijvoorbeeld als gezonde dip bij rauwkost/soepstengel).

### **Tip 1!**

Heb je een leuke traktatie bedacht check dan even bij de leidster van je groep of bij Jolijn of Daniëlle of de traktatie ook daadwerkelijk uitgedeeld mag worden. Dat voorkomt teleurstelling!

### **Tip 2!**

Je kunt het jezelf zo makkelijk of moeilijk maken als je zelf wil! Goed om daarbij rekening te houden dat kinderen het al snel heel erg leuk vinden en dat het ook binnen no time op is! Dus doe vooral wat bij je past.

## 2. Trakteren met één soort fruit

Wanneer je fruit trakteert is dat altijd een schot in de roos! Fruit is gezond en bijna alle kinderen vinden dit ook héél erg lekker. Wanneer dit op een leuke manier is aangekleed is een fruit traktatie al snel een groot feest. Hieronder vind je inspiratie voor traktaties met mandarijn en met druiven.



### Tip 3!

Natuurlijk kun je met elke soort fruit een leuke traktatie verzinnen, kijk voor inspiratie voor andere fruitsoorten eens op Pinterest.

➔ Denk je nu... Huh? Popcorn? Zie dan **Tip 5!** in het hoofdstuk 'seizoensgebonden traktaties'



### 3. Trakteren met gemengd fruit

Fruit trakteren kan natuurlijk ook met veel soorten fruit bij elkaar. Hierbij kun je altijd nog wisselen met welke fruit soorten je kiest, kijk bijvoorbeeld naar wat je kind lekker vindt maar ook welke fruitsoorten er in het seizoen zijn!

Wanneer je bijvoorbeeld de fruit pizza's hieronder er leuk uit vind zien kun je een recept opzoeken op google met de zoekterm 'Gezonde fruitpizza'.





#### 4. Trakteren met rauwkost

Wat ook een hele gezonde én leuke keuze kan zijn om te trakteren is rauwkost. Je kunt hier alle kanten mee op gezien er veel verschillende soorten groente zijn die je rauw kunt eten, daarnaast kun je dit ook aankleden in een leuk vormpje of met een lekkere dip erbij. Voor een gezonde dip kun je denken aan hummus, zuivelspread of een yoghurt dip!





## 5. Trakteren met eigen baksels

Zelf iets bakken is hartstikke leuk om te doen, zeker als je kindje zelf mee de keuken in kan! Wanneer je een eigen baksel trakteert ontvangen wij graag een lijstje met de ingrediënten zodat we rekening kunnen houden met de allergieën van kinderen. Wij vragen om recepten te bakken zonder suiker, wat je kan gebruiken om je baksel wat zoeter te maken:

- Honing
- Gedroogd (gepureerd) fruit zoals dadels of rozijnen
- Kruiden zoals vanille of kaneel
- Fruit zoals gepureerde banaan
- 100% appelmoes
- 100% agavesiroop of 100% ahornsiroop

**Let op!** Wij horen het graag als je honing hebt gebruikt, i.v.m. dat wij dit niet geven aan kinderen onder de één jaar.

Wil je graag iets bakken kun je makkelijk een recept opzoeken op google met de zoekterm 'Gezonde muffins / koekjes / ....'

In gezonde bakrecepten worden naast eieren en meel vaak gebruik gemaakt van: fruit zoals banaan of 100% appelmoes, haverhout, dadels, kokosrasp, yoghurt of kwark, noten enzovoort.

**Tip 4!** Natuurlijk kun je ook denken aan het bakken van iets hartigs, zoals de eiermuffins die je hieronder op het plaatje ziet!



Kinderdagverblijf 't Treintje  
Versie 1



## 6. Seizoensgebonden / feestdagen traktaties

Is je kindje bijvoorbeeld midden in de zomer jarig denk dan eens aan een seizoensgebonden traktatie zoals zelfgemaakte ijsjes, heerlijk verkoelend op een warme zomerdag! Ook rondom feestdagen zoals Pasen, Sinterklaas en Kerstmis zijn super leuke traktaties te vinden.



**Tip 5!** Denk bij een gezonde traktatie ook eens aan popcorn! Wanneer je deze zelf poft in de pan of magnetron (ook nog eens super leuk om samen met je kindje te doen!) en er daarna *géén* suiker of zout overheen strooit is dit een hele leuke gezonde traktatie!



## 7. Overige traktaties

We hebben al een heleboel onderwerpen behandeld maar wij willen deze originele traktaties ook nog graag met jullie delen! Misschien niet in te delen in een specifieke categorie, maar dat maakt ze niet minder leuk!



**Tip 6!** Denk bij een traktatie ook eens aan **100%** appelmoes cups, altijd een succes! Ook zelfgemaakte appelmoes is natuurlijk een hartstikke leuke traktatie.