



## Trakteren op school

Als je jarig bent sta je in het middelpunt van de belangstelling. Er wordt voor je gezongen en soms mag je zelfs op tafel staan. De kleuters krijgen een feestmuts en er worden instrumenten bespeeld. Kortom het is een groot feest! Je kind mag met een vriend of vriendinnetje de



klassen rond om de juffen en meesters iets lekkers te brengen. Daar mogen ze een mooi plaatje of sticker uitkiezen! Natuurlijk wilt je kind ook iets in de klas trakteren. Soms is het lastig weer iets te verzinnen.

Op de Vogelweid motiveren we de kinderen om gezond te eten. Op de ouderavonden komt gezond eten ter sprake, ook komen er diëtisten op school om voorlichting te geven.

Veel ouders willen hun kind een gezonde traktatie mee naar school geven als zij jarig zijn. Maar kun je daar dan ook wel iets leuks van maken? Hieronder zullen we u een aantal ideeën geven. We wensen u en uw kind veel trakteer plezier!

Zie ook de voorbeelden op bijvoorbeeld:

[www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl),

<http://feestprints.com/tags/traktaties>,

[http://www.kiind.nl/articles/140/Gezonde\\_traktaties.html](http://www.kiind.nl/articles/140/Gezonde_traktaties.html),

<http://babynatuurlijk.nl/kiind/gezondetraktaties.pdf>,



**Gezond monster** Snij de komkommer in de gewenste vorm.

Prik de worst/kaas prikkers er aan de zijkant in.

Snij de vorm van de ogen en poten uit een sinaasappelschil.

Gebruik een plak sinaasappel als tanden.



**Toverstokje** druk met een sterrenvormpje de kaas uit, snij de worst en komkommer, prik ze aan een satéprikker, met de kaas bovenaan. Prik het geheel in een halve meloen.



**Banaanmannetje** Plak een foto van de jarige job of jet op de banaan.

Knip armen en benen uit karton. Plak hier een klein prikkertje op en prik ze in de banaan.

**Bananen race wagen** Prik de komkommers met saté prikkers in de banaan. Maak met een klein lepeltje een gaatje in het midden en doe daar een kers, aardbei of radijs als racer.



**Fruit spies** Rijg achtereenvolgens aardbei, meloen en aardbei aan de spies. Prik deze vervolgens in het meloen schil.