

Beste ouders / verzorgers,

Voor alle kinderen is de verjaardag een feestelijke aangelegenheid. Ook op de speelzaal wordt daar de nodige aandacht aan besteed. Door het grote aantal verjaardagen in de groep, krijgen de kinderen nogal wat traktaties aangeboden. Als speelzaal willen we graag op een verantwoorde en gezonde manier met voeding omgaan. Vaak zijn traktaties voor de peuters echter veel te groot en bestaat het voor een groot deel uit snoep.

Om hier verandering in te brengen, willen we de ouders vragen om, i.p.v. een snoeptraktatie te geven, na te denken over een gezonde traktatie. Hieronder vind U enkele tips voor een leuke, gezonde traktatie:

- Kies liever niet voor snoep, maar voor bv. (ingepakt) doosje rozijntjes (met fotootje van de jarige?), fruit (mandarijntje met parapluutje, banaan als boot, prikker met mini-tomaatjes, kaas en komkommer, Nibbit-ketting, (zelfgebakken) koekjes, zoute stokjes, versierde eierkoek of liga, Danoontje enz.





- Houdt de traktatie simpel. Iets moois knutselen is leuk, maar in de praktijk blijkt dat kinderen nauwelijks zien dat je er veel werk aan hebt gehad.



Verder:

- Maak de traktatie niet te groot. Een kinderhand is gauw gevuld! Bedenk dat kleine kinderen willen het liefst alles in één keer opeten.
- De leidsters delen het liefst met de kinderen mee; een aparte traktatie is daarom niet nodig.

Meer inspiratie kunt U vinden op internet, bijvoorbeeld op:

<http://www.gezondtrakteren.nl/>

<http://www.peuterplace.nl/traktaties.htm>

<http://www.party-kids.nl/> (klik op "traktaties" en daarna op "gezond")