



Handreiking feesten en traktaties

Deze handleiding is een aanvulling op de richtlijn Voeding en Beweging, met aanwijzingen die specifiek gericht zijn op de toepassing van de richtlijn in situaties rondom vieringen.

Doelgroep: **Pedagogisch medewerkers, locatiemanagers**
Versie: **2.0**
Ingangsdatum: **maart 2015**
Vakgroep: **Kwaliteit**

Feesten en traktaties

Smallsteps kinderopvang heeft een richtlijn voeding en beweging. Alle locaties van Smallsteps werken volgens dit beleid. De richtlijn voeding en beweging heeft gevolgen voor hoe er om wordt gegaan met traktaties op locatie. Dit document biedt handvatten voor zowel de teams van de locaties als voor ouders om zo gezond mogelijk om te gaan met deze traktaties.

Hoe vieren we feest?

Er zijn verschillende momenten wanneer er iets gevierd kan worden op het kinderdagverblijf of op de buitenschoolse opvang. Bijvoorbeeld omdat er iemand jarig is, er een nieuw broertje of zusje is geboren, in het kader van een feestdag, of een andere goede reden. Bij deze vieringen staat het feest en het kind centraal en niet de traktatie op zich. Het gaat er namelijk om dat we stil staan bij een bijzonder moment met de daarbij horende vaste rituelen. Iedere locatie geeft zijn eigen invulling aan deze momenten en rituelen. Vaak horen bij deze vieringen speciale liedjes, muziekinstrumentjes, een gezellig kringmoment, versierde muts of kroon etc.

In plaats van het vieren van verjaardagen per kind kan er ook worden gekozen om de verjaardagen van de kinderen gezamenlijk te vieren. Met name op de buitenschoolse opvang kan dit een leuke manier zijn. Op één moment in de maand wordt er feest gevierd voor alle jarigen van deze maand. De jarigen mogen samen aangeven hoe ze dit feest willen vieren en welke activiteiten op deze dag worden gedaan. Gezamenlijk met alle kinderen kunnen lekkere en gezonde hapjes worden gemaakt op de buitenschoolse opvang.

Kortom: bij een viering gaat het om het feest en een traktatie is hier niet per se voor nodig.

Passende traktaties

Wanneer er op het kinderdagverblijf of buitenschoolse opvang toch voor wordt gekozen kinderen afzonderlijk te laten trakteren is het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken.

Voor traktatie-ideeën hebben we als tip het boek '[Feest! 46 traktaties voor school of thuis](#)' van het Voedingscentrum, de 15 gezonde traktatievoorbeelden op de website van het voedingscentrum [15 leuke en gezonde traktatie-ideeën](#) en de website www.gezondtrakteren.nl. In dit boek en op deze website zijn de meeste traktaties gezond samengesteld.

Enkele voorbeelden van niet-eetbare traktaties:

- Leuk potloodje
- Vingerpopje
- Speelgoeddiertje
- Stoepkrijtje
- Vingerlampje

Enkele voorbeelden van gezonde eetbare traktaties:

- Versierd fruit of groente (mandarijn met gezichtje, komkommerbootje etc.)
- Fruitspiesje
- Doosje krentjes
- Rijstwafel versierd
- mini krentenbolletje
- Versierd plakje ontbijtkoek

We vragen aan de ouders om van te voren met de pedagogisch medewerkers van de groep te bespreken wanneer er iets gevierd gaat worden. Gezamenlijk kan worden afgesproken hoe het feestje het beste gevierd kan worden en of de traktatie past binnen onze richtlijn.

Bij speciale gelegenheden die door de locatie worden georganiseerd zoals bijvoorbeeld een zomerfeest, open dag of opa en oma dag worden er ook zoveel mogelijk gezonde traktaties aangeboden (zoals een puntzakje met naturel popcorn, minikrentenbolletje met vlaggetje, leuk ingepakt rozijnendoosje etc.). De hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen wordt zo beperkt.