



Nationale scholencompetitie voor het basisonderwijs

Bron: www.gavoorgezond.nl

Thema: voeding

Subthema: maak schoolbeleid rond gezond eten en drinken

Activiteit: laat de kinderen gezond trakteren

Voorbeeld lijst gezonde traktaties (bron: voedingscentrum)

Niet bewerkelijke traktaties	Weinig bewerkelijke traktaties	Bewerkelijke traktaties
Versierd fruit		
Mandarijn met parapluutje (25 kcal)	Stuk meloen of stuk komkommer met een parapluutje (10 kcal)	Mandarijnenpoes (50 kcal): Gebruik de steelaanzet als neus. Steek bovenin twee amandelen als oortjes, gebruik twee cocktailprikkers als snorharen en twee kleine rozijnen of krenten als ogen.
	Trosje druiven in cellofaan dichtgeknoopt met een strik of mooi lint (35 kcal)	Maja de bij (25 kcal): Teken met zwarte viltstift een gezichtje op een mandarijntje en steek er twee cocktailprikkers in als voelsprietten. Blaas een ballon niet te groot op en plak dit als lijf aan de mandarijn. Schrijf eventueel eerst een tekst op de ballon, bijvoorbeeld: "hoera Merel is 6 jaar!"

De nationale scholenactie Ga voor gezond! is een initiatief van het nationaal gezondheidsinstituut NIGZ. Ga voor gezond! wordt mede mogelijk gemaakt door ThiemeMeulenhoff, uitgever van leermiddelen. Hoofdsponsors van Ga voor gezond! zijn Knorr, Univé Verzekeringen en Yakult. Realisatie geschiedt in samenwerking met het Astma Fonds, Campina, Knorr, Jetix, Oral-B, Maag Lever Darm Stichting, MuisWijs!, Nationale Hoorstichting, Stichting Kinderpostzegels Nederland, Univé Verzekeringen en Yakult. De actie wordt ondersteund door de Ministeries van LNV, VROM en VWS en wordt gecoördineerd door Ideëel+.

Niet bewerkelijke traktaties	Weinig bewerkelijke traktaties	Bewerkelijke traktaties
Koek		
Soepstengel met daaraan een mooie ballon (20 kcal)	Snijd een kruidkoek of ontbijtkoek in blokjes en versier ze met een mooie prikker, parapluutje of vlaggetje (65 kcal)	Pannenkoekrolletje (25 kcal); gebruik eventueel kant en klare pannenkoeken: Besmeer pannenkoeken dun met hazelnootpasta of jam en rol ze op óf rol pannenkoeken op met daarin een lange (kabel)spek en snijd ze met een scherp mes in stukjes. Zet de rolletjes vast met een parapluutje, vlaggetje of andere prikker.
Minikrentenbol met eventueel een leuke prikker, parapluutje of vlaggetje erin (80 kcal)	Besmeer minirijstwafels of lange vingers dun met halvarine en bestrooi ze met vruchtenhagel of gekleurde muisjes (45-50 kcal)	Steek 1 à 2 pannenkoekrolletjes aan een prikker met kleine marshmallow of yoghurtgum (60 kcal)
Zoutje		
	Bosje zoute stokjes met lint (20 kcal)	Ketting van lint met ringlings (40 kcal)
		Ketting van dropveter met ringlings (70 kcal) of zoute krakelingen (60 kcal)
Ijs en snoep		
Uitdeelzakjes of doosjes snoep (verschilt per soort: 40-75 kcal)	Mooie wegwerpbekertjes (K3, Kikker, raceauto's enz.) met popcorn (40 kcal)	Spin (45 kcal): Gebruik een grote "spek" als lijf. Knip een aardbeiveter in vieren. Rijg met een grote naald de stukken aardbeiveter als poten door het lijf. Maak ogen van kleine rozijnen.
Eén grote winegum/smiley/snoepsleutel (20-30 kcal)		Pak kleine doosjes rozijnen, kleine uitdeelzakjes, doosjes snoep of kleine kadootjes in cadeaupapier in. Knoop er lint aan en hang de pakjes aan een open paraplu (40 kcal)
Waterijsje (50 kcal)		
Fruit en groente		
Flinke augurk met parapluutje (10 kcal)		Spies met fruit zoals druif, mandarijn, aardbei, blokje meloen en/of mango (15 kcal)
		Spies met twee aardbeien en twee rode snoepjes (50 kcal)
Cadeautjes		
Mooie ballon		
Klik-klak-kikker		
Roltong		
Stuiterbal		
Armbandje		
Leuk potlood of aardige pen		

Dagelijks heeft een kind van 4-12 jaar in totaal 1400-1500 calorieën per dag nodig.

De nationale scholenactie Ga voor gezond! is een initiatief van het nationaal gezondheidsinstituut NIGZ. Ga voor gezond! wordt mede mogelijk gemaakt door ThiemeMeulenhoff, uitgever van leermiddelen. Hoofdsponsors van Ga voor gezond! zijn Knorr, Univé Verzekeringen en Yakult. Realisatie geschiedt in samenwerking met het Astma Fonds, Campina, Knorr, Jetix, Oral-B, Maag Lever Darm Stichting, MuisWijs!, Nationale Hoorstichting, Stichting Kinderpostzegels Nederland, Univé Verzekeringen en Yakult. De actie wordt ondersteund door de Ministeries van LNV, VROM en VWS en wordt gecoördineerd door Ideëel+.