

Zo doen we dat op de Dapper: TRAKTEREN

Gezond trakteren in de klas:

- De jarige is niet verplicht om op een eetbare traktatie te trakteren. Kiezen voor een leuke activiteit is óók een traktatie voor klasgenoten. Overleg dit met de juf of meester van uw kind.

Als de jarige toch iets eetbaars wil trakteren, gelden de volgende spelregels:

- De jarige deelt één traktatie uit aan de kinderen in zijn/haar klas. Dit mag geen speelgoed zijn en is bij voorkeur iets gezonds. Op deze manier zorgen we dat zelf meegebracht eten/ fruit i.i.g. wordt genuttigd, tijdens de kleine en/ of grote pauze.
- Gezonde traktaties zien we graag, maar hartig of zoet is ook toegestaan.
- In de traktatiemappen in de kernen en in de aula zijn leuke en lekkere traktaties te vinden.
- Een gevulde beker met diverse traktaties is niet één traktatie. Dit is overdadig en daarmee niet gewenst.
- **Let op:** we stellen een calorieën-grens m.i.v. 1 februari 2016. Traktaties die meer dan 75 Kcal bevatten nemen de kinderen na lestijd mee naar huis. Het is dan aan de ouders om te bepalen of de traktatie in een keer of in delen kan worden genuttigd. Op deze manier zorgen we dat zelf meegebracht eten/ fruit iig wordt genuttigd, tijdens de kleine en/ of grote pauze.
- Denk bij **een gezonde traktatie** bijvoorbeeld aan: een versierd stuk fruit of een fruit of groenten spies.
- Traktaties tot 75 kcal zijn bijvoorbeeld: een klein bakje neutrale popcorn, een versierde rijstwafel, twee dropjes of spekjes, een klein celebration chocolaatje of een perenijsje.
- Traktaties boven de 75 kcal zijn bijvoorbeeld: zakjes chips, snoepzakjes, candybars, cupcakes, koeken of een beker/zakje met diverse traktaties. Deze worden na lestijd meegegeven aan de kinderen.
- Twijfelt u over de traktatie? Overleg dan vooraf even met de leerkracht. Dat voorkomt misverstanden op de dag zelf.
- Aan kinderen in andere klassen (vriendjes/ vriendinnetjes, broertjes/ zusjes) wordt onder lestijd niets uitgedeeld, om willekeur te voorkomen. Dat kan na schooltijd, buiten de school, onder de verantwoordelijkheid van de ouders.

Gezond trakteren aan juffen en meesters van de Dapper:

- De jarige mag ná half 2 's middags een beperkt aantal groepen langs, samen met twee klasgenootjes, om zich door leerkrachten te laten feliciteren: jarigen uit groep 1 t/m 4 mogen naar de leerkrachten in de groepen 1 t/m 4, jarigen uit groep 5 t/m 8 naar de leerkrachten in de groepen 5 t/m 8.
- Alle jarigen zijn tussen half 2 en 2 uur welkom bij directie, administratie en IB, om zich te laten feliciteren en een klein presentje in ontvangst te nemen.



Tot slot: de juffen en meesters van de Dapper zijn dol op **gezonde** traktaties!