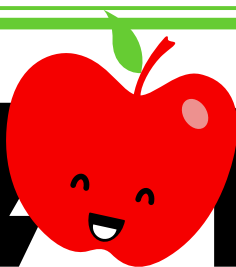
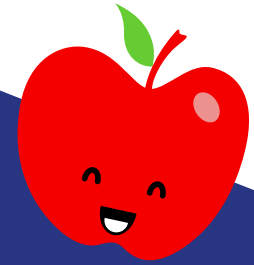

GEZOND TRAKTEREN



*Door de kinderen - voor de kinderen
van de Samen Onderweg*

Een samenwerking van:





VOORWOORD



We wensen je veel maak en traktatieplezier!

*Judith, Hanneke, Annemarie en Henrike
De dames van de jury*

Een samenwerking van:



Jarig zijn is een feest! En uitdelen in de klas hoort daar helemaal bij. In de schoolgids staat: 'We zijn een gezonde regio school. Er wordt aandacht gegeven aan gezonde tussendoortjes. En ook school vraagt om bij de traktaties 'aan wat anders dan snoep' te denken.

Toch houdt jammer genoeg lang niet iedereen zich hieraan. 'Je bent maar 1 keer per jaar jarig' is natuurlijk helemaal waar, maar in een klas waar gemiddeld 25 kinderen, stagiaires en leerkrachten zitten, betekent dit toch dat onze kinderen heel vaak op iets lekkers getrakteerd worden! Er wordt wat afgeknutseld door ouders. Kinderen komen met de mooiste creaties op school! Enkele favoriete traktaties op onze school zijn: snoepzakken, cupcakes met marsepein/glazuur, koeken en chips. Vaak zijn de traktaties prachtig versierd, maar jammer genoeg wel één bonk suikers en E-nummers. Dat moet toch wel iets gezonder kunnen?

Met deze vraag gingen we met een aantal moeders en Gorinchem Beweegt aan de slag. We organiseerde de 'gezonde traktatie wedstrijd'. Met ontzettend veel creatieve, lekkere, feestelijke en vooral 'verantwoorde' traktatie-ideeën als resultaat. Alle winnaars mochten met hun 'ontwerp' op de foto, met dit boek als eindresultaat!

In dit boek vind je traktatie ideeën die er niet alleen superleuk uitzien, maar ook nog eens ontzettend verantwoord zijn! Ze bevatten geen van allen te veel calorieën of verzadigde vetten en zijn hierdoor prima geschikt als tussendoortje voor onze kinderen.

MET DANK AAN

Het Gezond tracterenboek is een initiatief van Henrike Boekhout, Judith Peters, Annemarie van Lent, Hanneke Weggemans, RIVAS en de buurtsportcoach van Gorinchem Beweegt.

TEKST

Henrike Boekhout, Judith Peters, Annemarie van Lent, Hanneke Weggemans, Gert Mesch, Michiel van Zanten

DESIGN & OPMAAK

Kim van der Mooren - van Wijk
KiMotion, Gorinchem

FOTOGRAFIE

Jan Walgaard

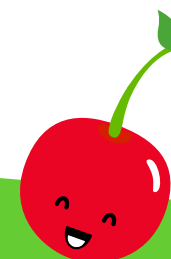
RECEPTEN

Kinderen (en ouders) van
de Samen Onderweg

INHOUD

- » De traktatiewedstrijd
- » Voorbereiding

6
7



De Winnende Traktaties

» Het lekkerste hondje	8	» Gezonde frietjes	21
» Soepstengel knapzakje	9	» De druivenrups	22
» De traktatiemuiscil	10	» Het gezonde bootje	23
» De Krokodil	11	» Vrolijke vogelverschrikker	24
» Racebanaan	12	» Schatkist	25
» Angry Bird met katapult	13	» De bananenboot	26
» Abel's moes	14	» Smoothies	27
» Het regent lekkers	15	» De fruithond	28
» Broodslangen	16	» Komkommer kaasslak	29
» De sterrenhemel	17	» Koekie monsters	30
» Hollands appelvlot	18	» Appelhoofd	31
» Appel Kaneelchips	19	» Letter en cijfer kaasbrood	32
» Duizendpoot	20	» Gezonde spiesjes	33

» Tips van Buurtsportcoach	34
» De directeur	35
» Tips van de moeders!	36
» Leuke websites	36
» De Gezonde regio	38

TRAKTATIEWEDSTRIJD

Toen de opdracht werd uitgedeeld in de klassen, werd er gelijk enthousiast gereageerd op alle drie de locaties van de Samen Onderweg. Dat bleek ook wel toen alle inzendingen waren verzameld, maar liefst 65 stuks!

Nu kregen de 4 moeders samen met Michiel van Gorinchem Beweegt de zware taak om als jury uit te kiezen welke traktaties de leukste én natuurlijk de gezondste waren.



Uiteindelijk werden deze kinderen uit de groepen 1 tot en met 8 uitgenodigd om op school zelf hun traktatie te gaan maken en daarna met de traktatie op de foto te gaan.

Het werd een hele gezellige middag. De Gezonde Regio zorgde voor alle ingrediënten en hadden ook voor iedereen een mooi schort en koksmuts meegenomen. Er kon dus lekker geknoeid worden! Zoals je op de foto's kunt zien waren ook veel ouders meegekomen om te komen helpen (en af en toe wat lekkers te proeven :p).

Het resultaat mocht er zijn: heel veel leuke, lekkere, mooie en verantwoorde traktaties die ook jij nu kunt maken aan de hand van de recepten in dit boek.

Veel plezier!



VOORBEREIDING

Uiteraard is het de bedoeling dat al het lekkers ook veilig en hygiënisch wordt bereid. Hiervoor hebben we enkele tips voor jullie op een rijtje gezet waar je aan kunt denken voordat je gaat beginnen:

- » Was je handen voordat je begint.
Je kunt eventueel latex handschoenen aantrekken.
- » Was groente en fruit.
- » Verzamel alle ingrediënten en zet deze klaar voordat je start.
- » Gebruik altijd een schone snijplank.
- » Wees voorzichtig als je een mes gebruikt.
- » Vraag altijd een volwassene om te helpen als je iets lastig vindt.
Bijvoorbeeld met snijden of gebruik van de oven.



Susanne van Lent

HET LEKKERSTE HONDJE

Rijg rozijnen aan de houten prikkers voor de poten. Prik hierna het cherry tomaatje met een prikker in de mandarijn voor het hoofdje. Je kunt een rozijn in de tomaat prikken als snuitje. Gebruik de glazuur om met de dropveter en het eetbare papier de staart, mond en ogen te maken.

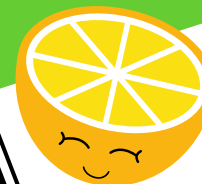


WAT HEB IK NODIG?
voor 10 traktaties

- » 10 mandarijntjes
- » 10 cherry tomaatjes
- » Zakje rozijntjes
- » 50 saté prikkers
- » 5 dropveters
- » Glazuur
- » Eetbaar papier

- » 10 soepstengels
- » 10 kinder zakdoekjes
- » 10 Stukjes lint
- » 10 mandarijnen

WAT HEB IK NODIG?
voor 10 traktaties



Fleur Westerbeek

SOEPSTENGEL KNAPZAKJE

Pak de mandarijn in, in het kinderzakdoekje. Je knoopt het zakdoekje dicht met het lint. Hierna knoop je de soepstengel vast aan het zakdoekje.



- » 10 aardbeien
- » Hagelslag XXL (grote hagels)
- » Zakje amandelen
- » 1 satéprikker
- » 10 rode snoepveters

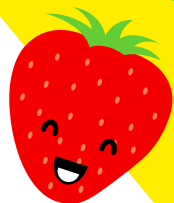
WAT HEB IK NODIG?

voor 10 traktaties

Anastasia Razunmowski

TRAKTATIE MUIS

Gebruik de hagelslag om de neus en de ogen van de muis te maken. Voor de oren kun je een halve amandel gebruiken. Maak alvast met de satéprikker de gaatjes hiervoor. Doe dit ook voor de staart. Je kunt hierna de snoepveter gebruiken als staart.



Nisrine Lahzal

DE KROKODIL

Leg de komkommer op een bord en snij hem in 12 stukjes. Eén stukje is voor de staart en de ander voor de kop. Snij een krokodillenbek in de kop en leg daar een olijf in. Prik een blokje kaas en een druif in een cocktailprikker en steek deze in de stukjes van het lijf. Rol van de binnenkant van het brood twee bolletjes voor de ogen en steek deze ook met een prikker in zijn kop. Presenteer de krokodillen op een grote platte schaal.



WAT HEB IK NODIG?

voor 10 traktaties

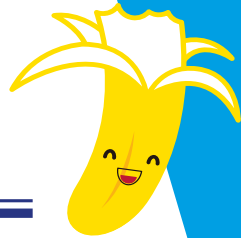
- » 1 komkommer
- » 10 cocktail prikkers
- » 10 blokjes kaas
- » 1 olijf
- » 10 pitloze druiven
- » 1 witte boterham

Sven Hol

Pepijn van Dalen

Melisa

RACE BANAAN



Snijd de komkommer of de wortel in plakjes van 1 cm. Snijd dan het blad van de radijsjes. Steek aan de voor en de achterkant een cocktailprikker door elke banaan en prik op elk uiteinde een plakje komkommer of wortel als wiel. Zet de radijs of de druif met een prikker vast aan de voorkant van de racebanaan.



**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

- » 10 bananen
- » 2 komkommers
of flinke wortels
- » 10 radijsjes
of druiven
- » 50 cocktail prikkers

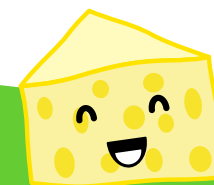
- » 10 babybell kaasjes
- » 20 wiebeloogjes
- » 20 mini soepstengels
- » Geel papier
- » 10 dropveters
- » Zwarte merkstift

**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

Youri Flinterman

ANGRY BIRD MET KATAPULT

Maak de katapult door de dropveter vast te knopen aan twee mini soepstengels. Plak met een beetje lijm de wiebeloogjes en een geel driehoekje voor de snavel op de buitenkant van het kaasje. Teken met de merkstift de boze wenkbrauwen boven de ogen. Als je geen wiebeloogjes hebt kun je ze ook met papier of met de merkstift maken.



- » 10 kg appels
- » Rietsuiker
- » Kaneel
- » 10 lege potjes

**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

Abel Peters

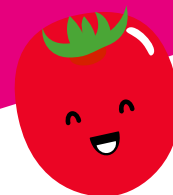
ABEL'S MOES



Was eerst goed je handen en dan komt gelijk de grootste klus: alle appels moeten worden geschild, het klokhuis eruit en in stukken in de pan. Doe een klein beetje water in de pan, dan de kaneel en suiker erbij en schep alles even goed om! Dan kan het vuur aan,

zet hem gelijk even hoog. Als het

gepruttel begint en er schuim bovenop de appels komt, dan kun je het deksel schuin op de pan zetten en het vuur omlaag. Na ongeveer 10-15 minuten kijk je even of de appels al zacht zijn. Als er nog veel stukjes inzitten is dat compote! (ook erg lekker)



Thijs Muilwijk

HET REGENT LEKKERS!

Knoop eerst een stukje fruit vast aan de draad en rijg vervolgens de rest van het lekkers aan de draad. Maak de strengen aan de baleinen van de paraplu vast. De kinderen mogen met een schaar ieder een eigen streng afknippen.



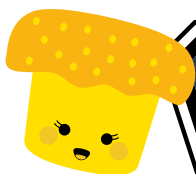
**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

- » 1 kinderparaplu
- » 10 stukjes touw of visdraad
- » 10 blokjes kaas en stukjes worst
- » 1 dikke naald
- » Divers fruit zoals: druiven, aardbeien, mandarijnen, kiwi, kersen, tomaatjes

Jorn Hol

BROOD SLANGEN

Meng de broodmix met de olijfolie en 150 ml handwarm water. Kneed het 5 minuten tot een glad en soepel deeg. Leg de deegbal in een kom onder een theedoek en laat het op een warme plek 20 minuten rijzen. Verwarm ondertussen de oven voor op 200°C. verdeel het deeg in 10 porties over een stuk bakpapier en rol elk stukje uit tot een lange sliert. Vorm er een iets groter hoofdje aan en knijp het andere uiteinde tot een puntje. Leg de slierten als gekronkelde slangen op een bakplaat. Klop nu het ei los en smeer de slangen ermee in. Snijd de krenten doormidden en duw ze in het slangenhoofd als oogje. Bestrooi alle slangen met wat kaas. Bak dan de slangen in het midden van de oven in 15 tot 20 minuten gaar en lekker bruin.



**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

- » 1/2 pak broodmix
- » 1 eetlepel olijfolie
- » 1 ei
- » Krentjes
- » 1 zakje geraspte kaas

- » 20 druiven
- » 1 blok kaas
- » 10 plakjes worst
- » 10 saté prikkers

- » Halve kool of een
piepschuimbol
- » aluminiumfolie

**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

Elke van den Berg

DE STERREN HEMEL

Bekleed de kool of de piepschuimbol met aluminiumfolie en beplak deze met sterretjes. Snij de kaas in dikke plakken (+/- 2cm) en maak er stervormen van. Prik twee druiven aan de prikkers en sluit af met een kaas ster. Snij dan de worst in dikke plakken (+/- 2cm) en snij ze zo dat ze op halve maatjes lijken. Prik ook nu weer twee druiven aan een prikker en sluit af met de halve maan. Zet de prikkers om en om op de bol en klaar is je sterrenhemel!



- » 10 appels
- » 10 cocktail prikkers
- » Zakje rozijntjes
- » 10 prikkers met Nederlandse vlag
- » 10 dropveters
- » Eetbaar papier

**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

Willem Muilenberg

Maarten Romijn

HOLLANDS APPEL VLOT

Snij de appel in twee of vier stukken afhankelijk van hoe groot je de boot wilt maken. Maak een vlot door twee delen aan elkaar vast te maken met een cocktailprikkers. Maak van de dropveter een lijntje en van het snoeppapier een driehoek voor het zeil. Steek de prikker met de vlag erin om de boot af te maken.



Job Peters

APPEL-KANEEL CHIPS

Zet de oven op 100°C graden, dan kan die vast warm worden. Schil de appels en verwijder het klokhuis. Job gebruikte een appelschil-machine, maar je kunt ook plakjes maken met een dunschiller. Het is belangrijk dat de appelplakjes dun zijn, dan worden ze lekker knapperig. Leg op de bakplaat een stuk bakpapier en verdeel alle appelplakjes over de plaat. Strooi er lekker veel kaneel over. Vraag mama of papa hem in de oven te zetten (hij is nu heet). Dan zet jij alvast de kookwekker zo ver als hij kan. Na 1 uur in de oven, draai je alle plakjes om en mogen ze er nog een keer zo lang in.



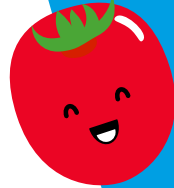
**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

- » 10 appels
- » Rietsuiker (als je van zoet houdt)
- » Kaneel (lekker veel)
- » Een stuk bakpapier

Juna Prinssen

Imane Abdelkhalki

DUIZENDPOOT



Snij 40 tomaatjes door de helft. Snij hierna de wortel, komkommer, banaan en de kaas in stukjes die ongeveer even groot zijn als de stukjes tomaat. Prik een heel tomaatje op een satéprikker als hoofdje en rijg de andere stukjes aan de prikker achter het hoofdje. Breek of knip een aantal satéprikkers in stukjes van ongeveer 2 cm. Prik deze in de stukjes van het lijf en prik aan de onderkant een rozijn als voetje. Prik ook twee stokjes in het hoofdje als voelsprietjes. Nu heb je een gezonde duizendpoot!



**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

- » 5 wortels
- » 50 cherry tomaatjes
- » Zakje rozijntjes
- » 50 satéprikkers
- » 4 bananen
- » 4 komkommers
- » Blok kaas

- » 1 blok kaas
- » 4 komkommers
- » 4 wortels
- » Plakband of lijm

- » 10 velletjes
papier (vierkant)
- » Schaar

**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

Mike Flinterman

GEZONDE FRIETJES



Maak van het papier en de plakband puntzakken. Snij de komkommers, wortels en kaas in de vorm van frietjes. Doe deze in de puntzakken en je hebt heerlijk gezonde frietjes!

- » 1 doos groene of rode druiven
- » 1 krop sla
- » 50 satéprikkers
- » Papier en een pen
- » Chenilledraad (stukjes ± 8 cm)
- » Serveerschaal

WAT HEB IK NODIG?
voor 10 traktaties

Ellis Jansse van Noordwijk

DRUIVEN RUPS



Rijg wat druiven aan een satéprikker. Knip daarna kleine rondjes uit papier en teken er een gezichtje op. Prik dit gezichtje als laatste op de prikker. Draai nu een stuk chenilledraad achter het gezichtje en vóór de eerste druif zodat het voelsprietten lijken. Leg de blaadjes sla op de serveerschaal en presenteer de rupsen hier netjes op!



Kevin Flinterman

HET GEZONDE BOOTJE

Snij een komkommer of wortel door de midden. Plaats de zoute stengel midden in de boot, eventueel met de satéprikker. Maak een zeil met het papier of het plakje kaas door deze in een driehoek te snijden. Snij de radijsjes of tomaatjes door de midden en plaats deze in de boot. Je kan hier ook nog stukjes zoute stengel voor gebruiken.



WAT HEB IK NODIG?
voor 10 traktaties

- » 10 wortels of komkommers
- » 20 radijsjes of tomaatjes
- » 10 zoute stengels
- » 10 saté prikkers
- » 10x eetbaar papier of plakjes kaas



Karina Veth

VROLIJKE VOGELVERSCHRIKKER

Snij een stukje van een appel af zodat je een pet hebt. Teken hierna een vrolijk gezicht op de mandarijn. Prik een cocktailprikker helemaal door de mandarijn en prik hem op de bovenkant van de peer. Prik het stukje appel bovenop de mandarijn. Breek twee prikkers in tweeën zodat je vier stukjes hebt en gebruik deze om armen en benen te maken. Hier kun je dan weer druiven in steken voor de handen en voeten. Als je de voeten goed prikt kun je de peer zo neerzetten zodat hij blijft staan!



**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

- » 10 mandarijntjes
- » 10 Peren
- » 40 druiven
- » 30 cocktail prikkers
- » 5 appels
- » 1 stift

» 4 witte broden

» 1 doos cherrytomaatjes

» 1 zakje kaasblokjes

» 1 doos druiven

» Nylondraad

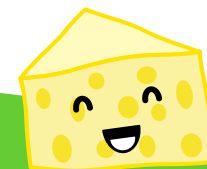
» Dikke naald

**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

Joas Boekhout

SCHATKIST

Snij ongeveer 15 cm van het brood en haal de korst eraf. Zorg dat de bovenkant mooi rond is en snij dan het 'deksel' er van af. Om de kist te maken hol je het grote deel uit. Zet de kist en het deksel even in de oven zodat ze een mooie lichtbruine kleur krijgen. Maak nu de schatten door de tomaatjes, druifje en blokjes kaas aan een draad te rijgen zodat je een mooie ketting krijgt. Vul de schatkist met twee kettingen en presenteer hem op een mooi bord!



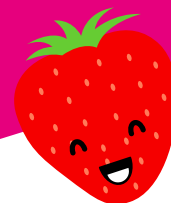
- » 10 bananen
- » 1 zakje kaasblokjes
- » 1 doos cherrytomaatjes
- » 50 satéprikkers
- » 1 doos druiven
- » 1 doos aardbeien
- » 1 ananas

**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

Oumaima Lahzal

BANANEN BOOT

Snijd van de bolle kant van de banaan een klein reepje af zodat hij op zijn bolle kant blijft liggen. Prik de stukjes fruit en kaas op de satéprikkers en prik deze dan in de banaan als de masten van de boot. Een stuk of 3 á 4 per banaan.



Dianne van Middelkoop

SMOOTHIES

Doe het sinaasappelsap in de blender samen met het fruit en de yoghurt. Vul de bekertjes met het mengsel en zet er een rietje in. Je kunt ook rood fruit uit de diepvries gebruiken. Maak het geheel extra mooi door een aardbei in te snijden en op de beker te schuiven.



**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

- » 10 bekertjes en rietjes
- » 500 gram aardbeien/frambozen/rood fruit
- » 1 liter ijskoude yoghurt
- » 500 ml sinaasappelsap

Anja van Middelkoop

DE FRUIT HOND

Snij het fruit in stukjes en rijg alle onderdelen aan de satéprikkers. Prik de vier gevulde prikkers als poten in de onderkant van de banaan. Maak met de rozijnen en de cocktailprikkers kleine ogen en prik ook deze in de banaan.



**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

- » 10 bananen
- » 1 doosje cherry tomaatjes
- » 1 ananas
- » 40 saté prikkers
- » 1 doos druiven
- » 1 zakje rozijnen
- » 20 cocktail prikkers

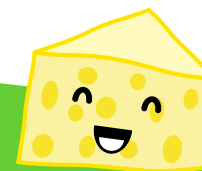
- » 10 kaasblokjes
- » 1 komkommer
- » 1 zakje rozijntjes
- » 15 cocktail prikkers

**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

Sanne van den berg

KOMKOMMER KAASSLAK

Snij de komkommer in plakjes van ongeveer 3 centimeter. Maak het kaasblokje met een halve prikker vast aan de komkommer. Prik op twee halve prikkers een rozijn en prik deze in het kaasblokje als de ogen van de slak.



- » 10 mini ontbijtkoek
- » 10 vellen blauw dik papier
- » 1 vel wit papier
- » Lijm
- » Schaar
- » Zwarte stift
- » Onderzettertje

**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties



Ryan Naglé
Femke van Doremolen
Naomi Madern

KOEKIE MONSTERS

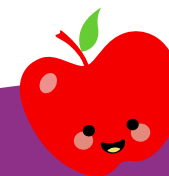
Pak een onderzettertje en maak twee rondjes op het blauwe papier. Zorg ervoor dat ze elkaar wel goed raken. Knip ze uit en vouw ze dubbel. Knip de oogjes uit het witte papier (met een plakrandje) en zet er twee zwarte stippen op met de stift. Als laatste nog het mini ontbijtkoekje in zijn mond lijmen en klaar is het koekiemonster!



APPEL HOOFD

Allanah Prinssen
Ahlam Abdelkhalkie

Snij het klokhuis uit de appel zodat er een buisje ontstaat. Steek een druif met een prikker in de appel als neus. Gebruik hierna twee kersen als ogen. Snij een stukje banaan in de vorm van een mond en prik deze ook op de appel. Prik een druif en een aardbei op een prikker en maak hier een arm van. Uiteraard aan de andere kant ook! Snij nog twee stukken banaan in de vorm van twee voeten en steek deze samen met weer een druifje in de appel als benen. Vul het buisje met banaan als verassing en gebruik een halve komkommer aan de achterkant zodat je hoofd kan blijven staan.



**WAT HEB IK
NODIG?**
voor 10 traktaties

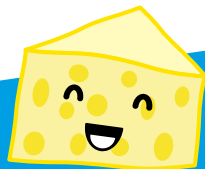
- » 10 appels
- » 20 kersen
- » 20 aardbeien
- » 50 cocktail prikkers
- » 50 druiven
- » 10 bananen
- » 5 komkommers



Tieme Jansse
van Noordwijk

LETTER & CIJFER KAASBROOD

Maak het deeg zoals op het pak staat en laat het zo'n 10 minuten rusten onder een theedoek. Kneed er dan de geraspte kaas en een beetje zout doorheen en laat het weer zo'n 10 minuten rusten onder de theedoek. Maak 10 balletjes van het deeg en rol deze uit tot een smalle sliert. Maak hiervan het cijfer (leeftijd jarige) of een letter (eerste letter van je naam). Leg deze op een ingevette bakplaat. Besmeer de letters/cijfers met het losgeklopte ei en strooi er nog wat kaas over. Bak je letters/cijfers ongeveer 15 minuten op 220 graden.



WAT HEB IK
NODIG?
voor 10 traktaties

- » 1/2 pak broodmix
- » 1 eetlepel olijfolie
- » 1 ei
- » 1 zakje geraspte kaas



- » 10 saté prikkers
- » Veel verschillende dingen zoals:
kaasblokjes, worst, tomaatjes, augurken,
komkommer, ananas, druiven, aardbeien
en nog veel meer lekkers!!!

WAT HEB IK
NODIG?
voor 10 traktaties

Buse
Amy van Zonneveld
Alyssa Fergadis
Narjiss el Moubarek

GEZONDE SPIESJES

Rijg de ingrediënten van je keuze
allemaal op de satéprikkers en
wees zo creatief mogelijk!
Hier zie je enkele hele
mooie, creatieve en
lekkere ideeën!



TIPS VAN DE BUURTSPOORTCOACH!

Aan het woord:
Michiel van Zanten

Naast dat ik graag wil zeggen dat de Samen Onderweg trots mag zijn op zo'n gezond traktatieboek heb ik ook nog wel een paar tips voor jullie:

- » Drink water in plaats van energy-drink en sportdrink. Deze zogenaamd goede drankjes barsten van de suiker!
- » Sla nooit je ontbijt over. Dit is misschien wel de belangrijkste maaltijd van de dag. Het geeft je energie en extra concentratie.
- » Probeer twee stuks fruit te eten per dag. Er is zoveel verschillend fruit dat er altijd wel iets tussen zit dat je lust!
- » Beweeg voldoende en probeer ook lekker buiten te spelen. Je voelt je beter en fitter als je regelmatig sport of lekker buiten speelt.



Als je net zoals ik van sporten houdt, dan kom je makkelijk aan je beweging. Als je niet zo'n sporter bent, zijn er gelukkig ook heel veel andere leuke dingen die je kunt doen waardoor je je stiekem toch fit kunt voelen. Heb je er wel eens over nagedacht hoeveel je beweegt als je bijvoorbeeld verstopperij speelt of tikkertje? Maar ook met muziek maken of lekker knutselen ben je al in beweging!



"EEN GEZONDE LEVENSTIJL VAN GROOT BELANG"

Aan het woord:
directeur Gert Mesch

CBS Samen Onderweg participeert al een aantal jaren in de Gezonde Regio. Als school beseffen we heel erg goed dat een gezonde levensstijl van groot belang is voor de ontwikkeling van kinderen. Als kinderen bijvoorbeeld niet ontbeten hebben, zullen de schoolprestaties achter blijven. Een kind dat goed in zijn vel zit, leert gemakkelijker.

Vandaar dat we proberen ieder schooljaar mee te doen met het Schoolfruit-project en actief zijn met betrekking tot schoolsporten. We hebben door de Gezonde Regio een duidelijk, maar geen rigide beleid. Ouders blijven ten slotte eind verantwoordelijk met betrekking tot de opvoeding van hun kind. Wel wil CBS Samen Onderweg gezondheid en alles wat daarmee samenhangt promoten.

Toen ouders en Gorinchem Beweegt met het idee kwamen om iets te doen met gezonde traktaties heeft de school daar alle medewerking aan verleend. We zijn trots op wat leerlingen en ouders hebben bedacht en dit boek is daar het resultaat van. Prachtige voorbeelden die navolging verdienen. Hopelijk is het een inspiratieboek en zullen de traktaties steeds gezonder worden.

Vind je het nog lastig om te ontdekken welke sport je leuk vindt, of wil je gewoon lekker extra sporten? Kom dan eens meedoen tijdens mijn sportpunt!

SPORTPUNT STALKAARSEN
gymzaal Dokter Hiemstralaan:
groep 1 tot en met 5

Maandag	15.00 – 16.00 uur
Woensdag	13.00 – 14.00 uur

groep 6 tot en met 8
Maandag 16.00 – 17.00 uur
Woensdag 14.00 – 15.00 uur

GORCUM STREET SOCCER
Van Rappardhal
vanaf groep 7
Woensdag 15.00 – 17.00 uur

TIPS VAN DE MOEDERS!

Aan het woord:
Henrike Baekhout

Vaak lijkt het wel alsof het 365 dagen per jaar feest is; verjaardagen, Sinterklaas, Kerst, Pasen, Suikerfeest, een broertje of zusje... dat zijn heel veel momenten om op school te trakteren. Snoep, chips en cake zijn de favoriete traktaties. Heerlijk, maar niet zo gezond voor je hart!

Al speurend op het wereld wijde web, op zoek naar leuke, gezonde traktaties voor mijn kinderen en dit boek, kwam ik op verschillende leuke sites! www.pinterest.com en www.welke.nl zijn mijn favorieten. Na het intikken van 'gezonde traktatie' bij de zoekopdracht vult je beeldscherm zich met heel veel leuke creaties! Lekker, leuke en -het belangrijkste- gezonde traktaties! Allemaal vormen en kleuren. Of je nu creatief bent of niet, er is voor ieder wat wils!



Op gezonde-traktatie.nl en gezondtrakteren.nl staan ook leuke ideetjes. Als je in dit leuke boek niets hebt gevonden, dan raad ik je aan om internet op te gaan. Zeker weten dat je iets leuks zult vinden!

Eén van mijn favorieten zijn de bananen aapjes! De volgende pagina kun je kopiëren zoveel je wilt om zelf ook deze leuke en lekkere aapjes te maken!

LEUKE WEBSITES

Heb je nog steeds geen inspiratie??
Kijk dan eens op 1 van deze sites!

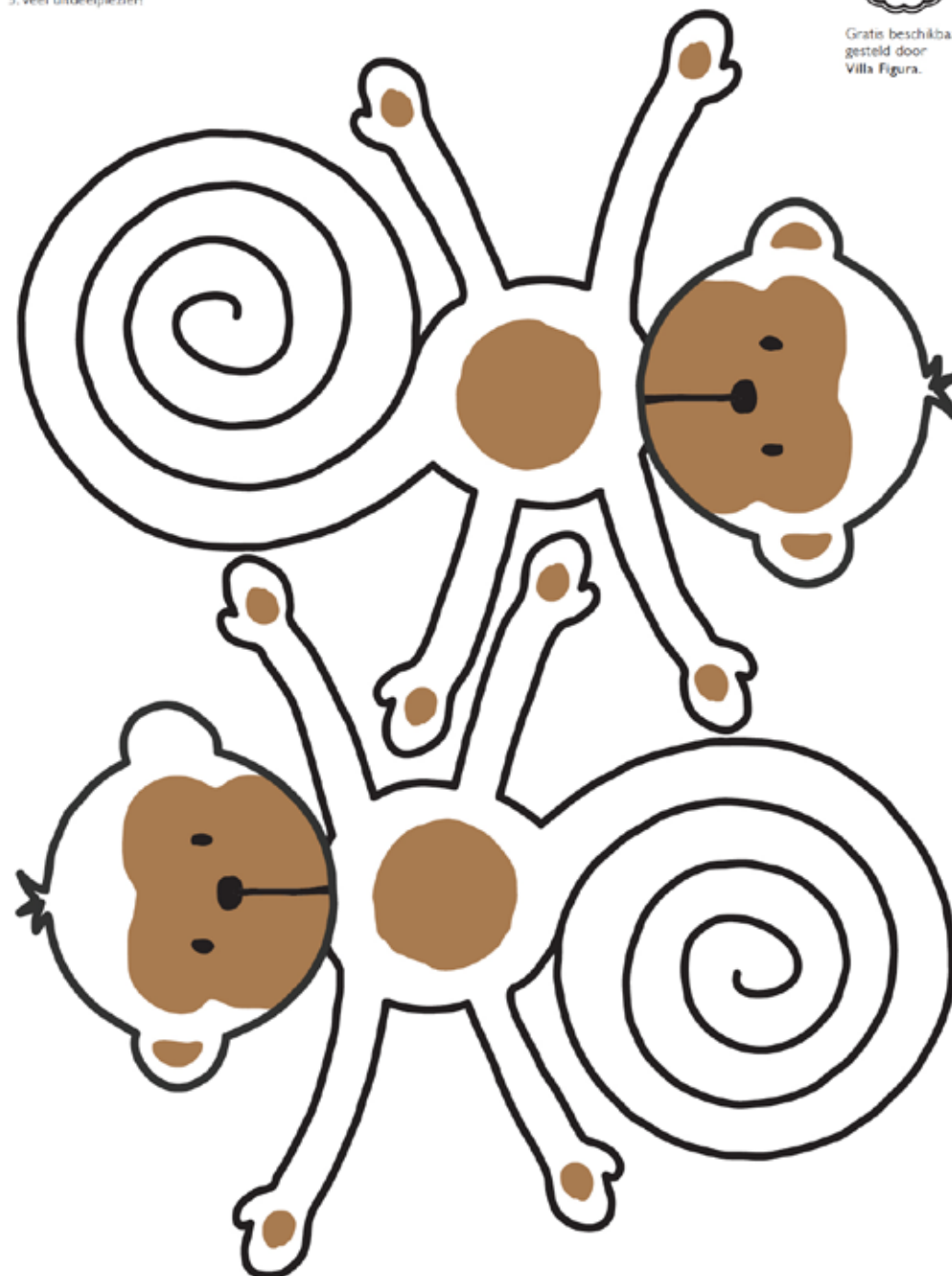
- » gezondtrakteren.nl
- » party-kids.nl
- » gezonde-traktatie.nl
- » traktatie-maken.nl/gezonde-traktatie
- » euschoolfruit.nl/nl/schoolfruit/Ouders/Gezonde-traktaties-1.htm

Bananen-aapjes Traktatie om uit te delen.

1. Print op stevig bruin papier of karton.
2. Knip de aap en ook de spiraal van de staart uit.
3. Krul de staart om een banaan.
4. Maak de voetjes vast met een nietje of klein stuijke plakband.
5. Veel uitdeelplezier!



Gratis beschikbaar
gesteld door
Villa Figura.



TIPS! van de Gezonde Regio voor een Gezonde "broodtrommel"

je ontbijt

Door te ontbijten kan je je goed concentreren op school en heb je de rest van de dag minder trek.

Volkorenbrood of bruinbrood is erg lekker en zit boordevol met vitamines, mineralen en vezels. Besmeer je brood dun met halvarine. Zo krijg je voldoende vitamine A en D binnen en een beetje van het goede vet. Kies voor beleg dat niet teveel vet bevat zoals: jam, appelstroop, vruchtenhagel, gestampte muisjes, sandwichspread, ham, rookvlees of kipfilet.



je lunch

Varieer je brood en beleg. Groente en fruit zijn lekker, bijvoorbeeld aardbeien of plakjes banden, schijfjes tomaat, blaadje sla of komkommer op vleeswaren of kaas.



drinken voor bij de lunch

Kies als drinken bijvoorbeeld halfvolle (school)melk of vruchtensap (in een beker of meeneempakje)



pauzehapjes

Geschikte pauzehapjes zijn bijvoorbeeld fruit, een krentenbol, rijstwafel, plak ontbijtkoek, een boterham of een tussendoorkoek zoals een Evergreen, Sultanakoek of Kapiteinkoek



voor het overblijven

Vraag papa of mama een gezonde boterham en een lekker hapje mee te geven zoals radisjes, worteltjes, komkommer, snoeptomaatjes, druifjes, mandarijntje etc. Het lekkerste is als je niet elke dag hetzelfde meeneemt. Hierbij kun je bijvoorbeeld melk, water of vruchtensap drinken. Niet alleen lekker maar ook erg gezond!



RECEPTEN van de Gezonde Regio voor een Gezonde "overblijftrommel"

overblijftrommel 1

1 à 2 sneden volkorenbrood met magere (smeer)kaas en geraspte wortel



1 rijstcracker dun besmeerd met (kruiden)boter



1 flesje smoothie van sinaasappel en kiwi



overblijftrommel 2

1 à 2 sneden volkorenbrood dun besmeerd met plakjes gekookt ei en tuinkers



1 bekertje magere kwark gemengd met aardbeien

1 pakje sinaasappelsap



overblijftrommel 3

1 volkorenpistoletje dun besmeerd met boter en 30+ kaas en plakjes komkommer

1 plakje volkorenontbijtkoek

1/2 bakje kerstomaatjes

1 pakje halfvolle melk



De Gezonde Regio is een samenwerkingsverband van zorgorganisaties Rivas Zorggroep en Yulus, zorgverzekeraar VGZ, vereniging Huisarts en Zorg en Zorgbelang Zuid-Holland.





GEZOND TRAKTEREN

*Door de kinderen – voor de kinderen
van de Samen Onderweg*

**Gezond trakteren lijkt soms best lastig.
Maar wist je dat je op een makkelijke manier
toch hele lekkere en gezonde traktaties
kunt maken? In dit boek vind je allerlei
verschillende recepten en tips om in een
handomdraai een leuke traktatie te maken!
Benieuwd? Blader dan snel door dit mooie
boek en kijk welke traktatie jij misschien wel
gaat maken als je jarig bent!**

Een samenwerking van:

