**Trakteren [voor ouders]**

**Wat kun je trakteren als je kind jarig is? Hier lees je hoe je trakteren leuk en gezond maakt.**

De beste traktaties zijn klein en hebben weinig calorieën. Hieronder vind je een paar ideeën daarvoor. Of je kunt een klein cadeautje geven. Voor weinig geld heb je een hoop leuks, zoals gummetjes, feesttoeters, stickertjes, stempels, vingerpopjes, uitdeelboekjes, badeendjes en ga zo maar door. Scheelt weer een eetmoment en het gaat een stuk langer mee.

**Traktatietips**

1. Vul een puntzakje van mooi papier met naturel popcorn.
2. Versier mini-krentenbolletjes met een vlaggetje.
3. Pak doosjes rozijntjes in met mooi cadeaupapier, knoop er een lint aan en hang de doosjes aan een paraplu om uit te delen.
4. Knoop met mooi lint een speeltje aan soepstengels.
5. Maak een grabbelton van een versierde doos met daarin houtwol en kleine verpakte speeltjes.

**Traktatieboek**In het boek 'FEEST! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum staan nog veel meer ideeën en recepten voor traktaties. Je kunt deze bestellen via [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop)

Bron: Voedingscentrum