

# Trakteren

## INLEIDING EN DOELSTELLING

Bij verjaardagen en bijzondere gebeurtenissen is het in Nederland gebruikelijk om te trakteren. Als je trakteert deel je iets uit. Vaak is dat een lekkernij, al kan het ook een klein cadeautje zijn. Dit document heeft tot doel de kaders aan te geven – gebaseerd op de Richtlijnen Voedselkeuze 2011 – die het Voedingscentrum hanteert voor trakteren en traktaties. Het voornaamste doel is om ouders, leerkrachten en andere betrokkenen op scholen te ondersteunen bij het maken van een verstandig(e) en gezond(e) traktatie(beleid).

## SAMENVATTING

- Trakteren past in de Nederlandse traditie. Vaak is een traktatie iets eetbaars, maar dat hoeft natuurlijk niet. Een niet-eetbare traktatie (zoals bellenblaas, een potlood of pen, een notitieblokje) is hetzelfde gebaar.
- Als er eten of drinken wordt getrakteerd, kies dan vooral basisproducten uit de categorieën voorkeur en middenweg. Omdat er niet iedere dag getrakteerd wordt, is er ook ruimte voor niet-basisproducten. Een fruitbeestje met snorharen van dropveter is hiervan een voorbeeld.
- Voor traktaties gelden de energetische afkappunten van de snacks uit de categorieën niet basis, voorkeur en middenweg. Bij de categorie niet-basis wordt ook rekening gehouden met het gehalte aan toegevoegd suiker.
- Gezien de doelstelling van het Voedingscentrum om de consumptie van groente en fruit te stimuleren bevatten traktaties het liefst groente en/of fruit.

## VOEDINGSKUNDIGE CRITERIA VOOR TRAKTATIES

- Goede traktaties vallen in 'voorkeur'(A) of 'middenweg' (B) categorie, zowel van de basis als de niet-basisproductgroepen.
- Traktaties bestaan grotendeels uit basisproducten.
- Traktaties worden beschouwd als extra's en dus gelden de energetische waarden van niet-basisvoedingsmiddelen:
  - A: maximaal 75 kcal / portie
  - B: 76-110 kcal / portie
- Traktaties voldoen daarnaast aan het criterium voor toegevoegd suiker uit de nietbasis/ snack groep.
  - Basisproductgroepen: A en B producten. Bij een combinatie van meerdere te onderscheiden basisvoedingsmiddelen geldt altijd dat 'de zwakste schakel' bepaalt of iets een A of B product is. Dit houdt in dat  $A+A=A$ , en  $A+A+B=B$  en  $A+B=B$ , enz.
  - Niet-basisproductgroepen: Hiervoor is naast energie ook het criterium voor toegevoegd suiker van toepassing.

- Criteria voor snacks

A/ voorkeur	B/ middenweg
Energie: ≤ 75 kcal /portie Toegevoegd suiker: ≤ 20 g/ 100 g	Energie: 76-110 kcal /portie Toegevoegd suiker: ≤ 20 g/ 100 g

In de groep Snacks vallen alle soorten hartige, zoete en ijsproducten die vooral bedoeld zijn om tussen de maaltijden door te consumeren. Bijvoorbeeld: snoep, koek, ijs, gebak, chocolade, chips, zoutjes en noten.

N.B. De overige criteria die in de RV2011 staan vermeld voor indeling van de productgroep snacks worden niet gehanteerd, omdat dit in de praktijk tot weinig keuze leidt (Richtlijnen Voedselkeuze, 2011 [1]).

### Kant-en-klare traktaties?

Als kant-en-klare traktaties worden gebruikt, zijn er voldoende alternatieven te krijgen die niet te veel energie leveren en die gemakkelijk mee te geven zijn. Denk aan ontbijtkoek, een appel, een mandarijn en kleine uitdeelzakjes, rolletjes of doosjes met snoepjes (zuurtjes, dropjes, schatkist en dergelijke), maar ook spekjes, een kleine lolly of een verpakt koekje kunnen. Denk wel om de hoeveelheden. Een portie (uitdeelzakje) levert al gauw meer energie dan 110 kcal.

## ZELF TRAKTATIES MAKEN EN (VOEDSEL)VEILIGHEID

Traktaties voor op school moeten ongekoeld bewaard kunnen worden en hygiënisch klaargemaakt worden.

### Hygiëne

- Werk in een schone keuken.
- Berg bederfelijk voedsel direct op in de koelkast.
- Was eerst goed je handen, ook die van kinderen die meehelpen.
- Keukengerei dat je vaker gebruikt, bijv. een snijplank, tussendoor goed afwassen (heet water en zeep).
- Verwissel vaatdoekjes een keer per dag of vaker en theedoeken en keukendoeken liefst elke dag.

### Veiligheid in de keuken als je kind meehelpt

- Zorg voor een stevig opstapje of kruk waar je kind op kan staan bij het aanrecht.
- Laat kinderen met een lange lepel in pannen roeren zodat ze niet dicht bij de warmte uit pan hoeven komen.
- Houd messen en andere scherpe voorwerpen buiten bereik van kinderen.
- Geef kinderen een niet te scherp aardappelschilmesje en een eigen snijplankje.
- Gebruik altijd ovenwanten en pannenlappen.
- Haal de stekker van apparaten die op het aanrecht staan uit het stopcontact.
- Zet pannen met lange stelen (steelpan, koekenpan) met de handvatten naar binnen zodat ze niet van het fornuis worden getrokken of gestoten.



### Bewaaradviezen

- Veel traktaties – of delen ervan - kunnen een dag van tevoren worden klaargemaakt.
- Let op met traktaties die bederfelijk zijn, zoals traktaties met kaas of vleeswaren en groente en fruit.
- Dek traktaties altijd goed af met aluminiumfolie, huishoudfolie of bewaar ze in goed afgesloten trommels. Haal traktaties die koel moeten worden bewaard, zo laat mogelijk uit de koelkast en houd ze afgedekt tot het moment van uitdelen. Gebruik eventueel een koelbox.

### EETMOMENTEN EN GEZOND GEBIT

Door te eten en te drinken komen er allerlei zuren in de mond die niet goed zijn voor het gebit en het glazuur. Door niet vaker dan zeven maal per dag iets te eten en/of te drinken en niet te lang te doen over deze eetmomenten, heeft het glazuur de tijd om zich te herstellen. Binnen deze zeven momenten vallen drie maaltijden en maximaal vier keer iets tussen de maaltijden door.

#### Tips:

- Combineer drinken en eten op een moment.
- Doe niet te lang over drinken met veel suiker of zuur zoals frisdrank, vruchtensap, melk- en yoghurt dranken en thee met suiker. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld snoepjes en lolly's.
- Thee zonder suiker en water vormen geen bedreiging voor het gebit.

Trakteren op school kan het best vlak vóór of na een pauze waarin toch al wordt gegeten en gedronken worden gedaan.

Het gebit kan op twee manieren door eten en drinken worden aangetast: door tandcariës en door tanderosie.

- Tandcariës ontstaat door bacteriën in de mond. Deze zetten suikers uit de voeding om in zuur. Dit gebeurt iedere keer als er voedsel in de mond komt. Dit zuur veroorzaakt op den duur gaatjes in tanden en kiezen.
- Bij tanderosie zijn niet de suikers maar de zuren uit vooral frisdranken en vruchtensappen de boosdoener. Deze zuren lossen het tandglazuur over grotere oppervlakken op. Hoe vaker het tandglazuur met zuur in aanraking komt, hoe sneller het wordt aangetast.

## OVERIGE ZAKEN

### Hartig snoep

Omdat zoet snoep het gebit aantast, wordt wel gezegd dat hartige lekkernijen beter zijn. Dat is niet het geval. Blokjes kaas, stukjes worst en chips zijn vet en zout, geef ze liever niet te vaak. Bij heel jonge kinderen kunnen noten of pinda's – letterlijk – in het verkeerde keelgat schieten, met alle nare gevolgen van dien. Beter alternatieven zijn (volkoren)biscuitjes, kinderkoekjes, lange vingers, soepstengels, rijstwafels, ongezoete popcorn, stukjes komkommer of wortel, kerstomaatjes of een doosje rozijntjes.

### Pas op met suikervrij snoep

Suikervrij snoep is gezoet met zoetstoffen. Meestal zijn dit 'polyolen', waaronder sorbitol. Polyolen zijn niet schadelijk voor het gebit, maar leveren wel calorieën, zij het minder dan in suiker (resp. 2,4 en 4,0 kcal/g). De inname van polyolen is niet onbeperkt, omdat dit bij te veel kan leiden tot maag-darmklachten, zoals diarree en winderigheid. De maximale dosis verschilt per soort: voor volwassenen is deze dosis 20-40 gram per dag, voor kinderen de helft, dus 10-20 gram per dag. Geef het kind daarom weinig producten die gezoet zijn met deze zoetstoffen, zoals suikervrije drop en kauwgum. Zorg er ook voor dat hij dit niet zelf kan pakken.

Augustus 2011; Gebaseerd op Richtlijnen Voedselkeuze 2011 en Richtlijnen Goede Voeding 2006