

Traktaties

Februari 2026 Netwerk Diabetes Diëtist

Trakteren is leuk! Ook kinderen met diabetes kunnen hieraan meedoen.

Bij diabetes met een 4 x daags spuitschema is het toegestaan om 15-20 gram koolhydraten tussendoor te eten.

Wanneer je een pomp hebt, is het belangrijk om te weten hoeveel koolhydraten de traktatie bevat zodat je de koolhydraten kunt invoeren.

We hebben enkele tips voor je:

1. Vraag aan de leerkracht of hij/zij wil helpen met het opzoeken van de koolhydraten in de lijst of app.
2. Maak een koolhydratenlijst van de meest voorkomende traktaties.
3. Laat je eigen tussendoortje eventueel (voor een deel) weg.
4. Vraag aan de leerkracht om je een foto van de traktatie te appen zodat je als ouder een schatting van de koolhydraten kan maken.
5. Vraag aan de ouder van het kind dat gaat trakteren waarop wordt getrakteerd zodat je kunt meedenken.
6. Kijk of het mogelijk is om de traktatie aan alle kinderen uit te delen aan het einde van de schooldag, zodat iedereen het mee naar huis kan nemen. Dit doen sommige scholen uit zichzelf vanwege risico op allergieën en dergelijke.

Je kunt natuurlijk ook denken aan een niet eetbare traktatie

Bijvoorbeeld een stuiterbal, stickers of een leuke pen of potlood. Of aan traktaties met weinig of geen koolhydraten zoals rijstwafels, snoepgroente, tucjes of een mandarijntje.

Op internet staan leuke tips voor een leuke en gezonde traktatie



Enkele voorbeelden van tussendoortjes

Tussendoortje	Aantal gram koolhydraten
Cakeje (30 g)	± 15
Cakeje met glazuur (40 g)	± 25
Klein zakje chips (25 g)	± 13
Doosje Pringles (40 g)	22
Zakje popcorn (20 g)	± 15
Zoute stokjes (20 stuks)	14
Tuc (2 stuks)	± 5
Fruitspies (130 g)	± 15
Mandarijn (55 g)	± 5
Danoontje (50 g)	5
Knijpfruit (90 g)	9-13
Waterijsje (Raket)	± 10
Nibbit drop ketting (20 g)	± 15
Versierde eierkoek	± 20
Dropsleutels/veters (2-3 stuks)	± 10
Milky Way (klein, 15 g)	11
Snickers en Nuts (klein, 20 g)	12
Mars (klein, 20 g)	14
Doosje rozijnen (14 g)	± 11

Dropje (5 g)	± 4
Doosje smarties (15 g)	± 10
Rijstwafel (5 g)	± 4
Schuimpje (5 g)	± 5
Lolly	± 10
Komkommer, tomaat, wortel, kaas, worst, augurk	± 0



Bronnen

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-12/traktaties-en-kinderfeest.aspx>

<https://www.diabetesfonds.nl/gezond-leven/gezond-eten/traktaties-voor-kinderen-met-diabetes>

<https://www.zorgeloosmetdiabetesnaarschool.nl/ouders-1/tips-voor-diabetesvriendelijke-pauzehapjes-en-traktaties>