

HIEPERDEPIEP HOERA!

Er is er een jarig. En dat vieren wij! 15 leuke en gezonde traktatie-ideeën.



TRAKTEREN: ZEBRA APPEL



voor ca. 30 traktaties / 80 kcal per portie

15 groene appels

15 rode appels

*30 satéprikkers of andere lange prikkers
gekleurd lint*

Was de appels en maak ze droog. Snijd de appels in plakken.
Stapel de appels afwisselend met een groene en een rode plak op
en zet ze vast met een prikker. Knoop een lintje bovenaan de prikker.
Leg de appels voorzichtig in een mand of op een groot dienblad.
De traktatie kan een dag van te voren worden gemaakt.

GA VOOR GROEN-TIP!

Laat de kinderen zien waar het eten vandaan komt.
Trakteer bijvoorbeeld op zelfgeplukte appels of peren en laat je kind vertellen waar hij ze heeft geplukt, met een foto en de groeten van de boer. Of ga met het kind feestje naar de boer toe.



GA VOOR GROEN-TIP!

Gebruik fruit van het seizoen. Denk aan partjes mandarijn in de winter en aardbeien in de zomer. Kies je voor appel of peer? Maak de spiesjes vlak van te voren en besprenkel ze met een beetje citroensap tegen het verkleuren.

voor 30 traktaties / 80 kcal per portie

60 kant-en-klare poffertjes

½ meloen, in 30 blokjes

30 aardbeien, zonder kroontje

*4 kiwi's, geschild en elk
in 8 stukken*

30 satéprikkers

gekleurd cadeaulint

eventueel naamkaartjes

*dienblad of ½ meloen of kool
met aluminiumfolie*

Neem een satéprikker en prik er achtereenvolgens een poffertje, een stukje meloen, een aardbei, een poffertje en een stuk kiwi aan. Bevestig cadeaulint aan het uiteinde van de satéprikkers en bevestig er eventueel een naamkaartje met de naam en leeftijd van je kind aan. Krul het cadeaulint met een schaar. Bekleed de andere helft van de meloen met aluminiumfolie en steek de prikkers hierin of leg de prikkers mooi gerangschikt op een dienblad. Bewaar de spiesjes afgedekt en koel en maak ze liever niet langer dan drie uur van tevoren.

- Extra feestelijk: gebruik parapluutjes met een lange steel of kant en klaar versierde prikkers.



GA VOOR GROEN-TIP!

Wil je iets doen voor de natuur of het milieu? Koop dan biologische groente en fruit of met het Milieukeur.

voor 30 traktaties /
60 of 25 kcal per portie

30 kleine appels of mandarijnen

30 satéprikkers

*30 grote, witte, papieren
servetten*

gekleurd cadeaulint

eventueel naamkaartjes

zwarte viltstift

½ rode of witte kool

Folie

Was de appels en droog ze met een schone theedoek.

Steek een satéprikker in de appels (of de mandarijnen) en wikkel er een uitgevouwen wit servet omheen. Maak het servet aan de onderkant van het fruit vast met cadeaulint. Bevestig er eventueel een naamkaartje met de naam en leeftijd van je kind aan en krul het cadeaulint met een schaar op. Teken met een zwarte viltstift twee oogjes op het servet.

Verpak de halve kool in de folie en steek de spookjes er in.

VARIATIE:

- Hang de spookjes aan een paraplu of stok. Gebruik wit garen of onzichtbaar visserstouw. Gebruik dan geen satéprikkers.



voor 30 traktaties / 25 kcal
per portie

1 bol zwarte wol
plakband
30 parasolletjes
30 mandarijnen
zwarte watervaste stift

Maak van de zwarte wol met iedere keer drie gelijke stukken wol (ongeveer 10 cm) een vlecht. maak een knoopje in beide uiteinden zodat de vlecht mooi blijft zitten. Steek de vlecht met een parasolletje bovenin de mandarijn. Teken met een zwarte watervaste stift op de mandarijn twee strepen als oogjes, een neusje en een mond.

VARIATIE:

- Gebruik voor de oogjes stickers of beweegbare oogjes (knutseloogjes).
- Maak het haar van stukjes dropveter.



SMILEY-SHAKE:

De shake kan natuurlijk ook in smiley-geel:

■ **MET BANAAN:**

neem 3 bananen,
4 dl sinaasappelsap en
2 dl magere yoghurt.

■ **MET ANANAS
EN BANAAN:**

pureer 2 bananen,
1 blikje ananasstukjes en
7 dl ananassap. Steek een
blokje ananas op de rand.

voor 6 glazen / 80 kcal per portie

300 gram aardbeien

½ l magere yoghurt

2 eetlepels honing of limonadesiroop

1 dl sinaasappelsap

6 satéprikkers

6 vrolijke rietjes (eventueel met pluimpjes)

extra aardbeien als garnering

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukjes. Pureer de yoghurt met de stukjes aardbei, de honing en het sinaasappelsap met een staafmixer of in de keukenmachine tot een luchtige shake. Verdeel de shake over zes glazen of gekleurde bekertjes. Steek aan elke satéprikker een aardbei en zet deze in de beker. Doe er ook een rietje bij.



voor 30 traktaties /
20 kcal per portie

30 kartonnen bekertjes
plakband
3 rode paprika's
1 grote komkommer
½ bos wortelen

Maak de groente schoon. Halveer de paprika's, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd de paprika's in lange dunne repen. Maak de komkommer schoon, halveer hem over de lengte en lepel het zaad eruit. Snijd de komkommer in lange dunne repen. Schrap de wortels schoon en snijd ze in lange dunne repen. Vul elk zakje met repen paprika, komkommer en wortel. Steek er nog een vrolijk potlood tussen als cadeautje. Geef er eventueel een dipsausje bij (gemaakt van 4 eetlepels slasaus, 4 eetlepels magere yoghurt en 2 eetlepels tomatenketchup).

VARIATIE:

- Je kunt natuurlijk ook bleekselderij, rettich of andere groenten naar smaak gebruiken.
- Schrijf de naam en leeftijd van je kind op omgekeerde feestmutsjes en gebruik deze als zakjes.

TRAKTEREN: 'ZOMER IN JE BOL'-COCKTAIL



GA VOOR GROEN-TIP!

Kies voor kartonnen bekers van gerecycled materiaal in de plaats van plastic bekertjes.

voor 30 traktaties / 40 kcal per portie

1/4 galiameloen

schijf watermeloen

2 blikjes ananastukjes of 1/4 verse ananas

2 appels

30 aardbeien

250 gram pitloze druiven

30 bekertjes of schaaltes

30 gekleurde plastic vorkjes

Maak het fruit schoon en snijd het eventueel in blokjes.

Vul de bekertjes met fruit en steek er een vorkje in.

Bewaar de fruitsalade maximaal 1 dag afgedekt op een koele plaats.



voor 30 traktaties /
80 kcal per portie

*30 appels
30 vellen gekleurd knutselkarton
zwarte viltstift
nietmachine
eventueel een paar vellen
gekleurd papier
lijm*

Teken op een vel knutselkarton een vis. Knip deze uit en gebruik deze als mal om op hetzelfde karton nog een tweede vis te tekenen en uit te knippen. Teken met een viltstift de ogen op de vis en schrijf eventueel de naam en leeftijd van je kind op de staartvin. Knip in het midden van de vis een rondje uit dat iets kleiner is dan de appel. Hij kan er dus niet doorheen, maar steekt wel een beetje uit. Was de appels en droog ze met een schone theedoek. Vouw beide vissen om de appel en niet de vis dicht bij de kop, boven en onder de appel en bij de staartvin, zodat de appel geen kant meer op kan. Knip eventueel vinnen uit het gekleurd papier en plak deze op de vis.



DECORATIE TIP:
Snij de watermeloen in plakken van 1 cm dik en steek er met een koekjesvorm figuurtjes uit.

Voor 30-40 traktaties / 10 kcal per portie

*één of meer ronde schijven van piepschuim
(verschillende groottes, kant en klaar verkrijgbaar bij
hobbywinkels)*

inpakpapier of gekleurde folie

30-40 cocktailprikkers

30 aardbeien, 30 blauwe en 30 witte druiven,

1 kleine watermeloen, 1 bakje blauwe bessen

*Of 60-80 stukjes groente (bv. snoeptomaatjes en plakjes
komkommer)*

Maak een namaaktaart in 1 of meer lagen.
Gebruik hiervoor vormen van piepschuim en
verpak ze in inpakpapier of gekleurde folie.
Prik aan cocktailprikkers of andere prikkers
2 stukjes fruit (of groente) en steek ze in de
taart. Ga zo door tot de taart vol zit.



voor ca. 30 traktaties / 20 kcal per portie

½ kool

Plastic folie

30 aardbeien

30 blokjes meloen

30 stukjes ananas

30 druiven

30 partjes mandarijn

GA VOOR GROEN-TIP!

Gebruik cellofaan of plastic folie in plaats van aluminiumfolie. Aluminiumfolie kost namelijk veel meer energie om te maken en dat is niet zo goed voor het milieu.

Verpak de halve kool in plastic folie. Prik verschillende stukjes fruit aan satéprikkers. Doe er eventueel ook een fruitsnoepje tussen. Steek vervolgens de prikkers in de kool en zet die op een mooie schaal of dienblad. Bewaar de prikkers maximaal 8 uur afgedekt en op een koele plaats.

Variatie:

- *Neem alleen aardbeien en doe er een aardbeisnoepje tussen*
- *Gebruik fruit van het seizoen, denk in de zomer ook aan mango en nectarine*
- *Doe er een stukje gedroogd fruit tussen zoals een half abrikoosje, een gedroogde kers of een halve dadel.*



voor 30 traktaties / 30 kcal per portie

30 vrolijke servetten

2 zakken popcorn

30 nieuwe potloden of pennen

Vouw de servetten open en vul ze met een flinke hand popcorn. Vouw de punten van het servet naar elkaar toe en knoop ze vast. Steek een potlood of pen door de knoop van de knapzak als steel.

ZELF POPCORN MAKEN:

2 eetlepels zonnebloemolie

1 zakje pofmaïs

Verwarm de olie in een pan en strooi er voorzichtig een handje maïskorrels in. Doe de deksel op de pan en wacht tot de mais gaat poppen. Haal de deksel pas van de pan als het poppen is gestopt.

Er is ook speciale magnetron-popcorn te koop. Volg de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

VARIATIE:

Vervang de popcorn rond Sinterklaas door een handje kruidnootjes. Verpak de kruidnootjes eerst in een stukje huishoudfolie of een plastic boterhamzakje, anders wordt de servet vet.



voor 30 traktaties / 65 kcal per portie

30 drop- of aardbeienveters (of allebei)

30 soepstengels

30 snoepvisjes of dropvisjes

Bind een drop- of aardbeienveter (de vislijn) aan een soepstengel (de hengel). Bind aan de onderkant van de drop- of aardbeienveter een snoep- of dropvisje. Zet de hengels in een grote glazen pot of vaas.

VARIATIE:

Wil je minder snoepjes in je traktatie? Vouw dan van allerlei kleuren vouwpapier een visje en teken er een oogje op (in elk pak vouwpapier zit hiervan een voorbeeld!). Bind deze visjes aan de drop- of aardbeienveter. Schrijf de naam en leeftijd van je kind op de papieren visjes.



voor 24 traktaties / 50 kcal per portie

24 vierkante lapjes jute (ca. 20 x 20 cm)

24 mandarijnen

48 dropcenten of chocoladecenten

24 stukken sisaltouw of rolladetouw

schoenendoos

paar vellen bruin papier

1 vel goudkleurig papier

eventueel naamkaartjes

Leg op elk stuk jute een mandarijn en twee dropcenten of twee chocoladecenten en vouw de lapjes met de punten bij elkaar. Bind dit vast met een stuk touw zodat er geldzakjes ontstaan. Je kunt aan het touw eventueel naamkaartjes bevestigen met de naam en leeftijd van je kind. Nu de schatkist: bekleed een schoenendoos met bruin papier. Knip stroken van het goudkleurig papier en bekleed hiermee de schoenendoos alsof er sluitingen op zitten. Doe de geldzakjes in de schoenendoos.

VARIATIE:

Leuke traktatie nodig rond Sinterklaas? Maak pietenzakjes in plaats van geldzakjes.



voor 30 traktaties / 20 kcal per portie

30 stoepkrijtjes

1 rol cellofaan

gekleurd cadeaulint

paar vellen knutselkarton

plakband

paar sprieten chenilledraad

30 doosjes rozijntjes

Pak een stoepkrijtje in met cellofaan en laat aan één kant van het stoepkrijtje het cellofaan uitsteken als achterkant van de vlinder. Bind deze kant vast met een stuk cadeaulint. Teken vlindervleugels op het knutselkarton, voor elk stoepkrijtje twee, en knip ze uit. Je kind kan de vleugels eventueel versieren of er op tekenen. Schrijf de naam en leeftijd van je kind op een vleugel. Plak aan elke kant van het stoepkrijt een vleugel. Knip twee stukken chenilledraad van 3 à 4 cm en plak deze aan de bovenkant van het stoepkrijt als voelsprietten. Plak met plakband aan de onderkant van het stoepkrijt een doosje rozijntjes.



voor 30 traktaties / 25 kcal per portie

4 vellen oranje karton

30 paar knutseloogjes

30 mandarijnen

lijm

watervaste stift

Knip de staart en zij- en rugvinnen van oranje karton. Plak op iedere mandarijn knutseloogjes. Plak de staart en vinnen met een beetje lijm op de mandarijnen. Teken met de stift een mondje onder de oogjes.

