



Gezonde traktaties

Traktaties en feestjes

Omdat er in de kinderopvang gedurende de dag allerlei eet- en drinkmomenten zijn, Spelen pedagogisch medewerkers een grote rol in de eetopvoeding. Kids-casa Kinderopvang biedt verantwoorde en gezonde voeding.

Er is met grote regelmaat wat te vieren. Af en toe wat ongezonds moet natuurlijk kunnen, maar met gemiddeld 16 kinderen op het kinderdagverblijf of zelfs 30 kinderen op de buitenschoolse opvang zijn dat heel wat verjaardagen.

Een verjaardag betekent feest en dan mag er getrakteerd worden. Dat kan een niet-eetbare traktatie of een eetbare traktatie zijn. Kidscasa Kinderopvang vindt het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn.

Kies daarom voor een gezonde traktatie, lekker en verantwoord!

In dit document vind je een grote hoeveelheid inspirerende recepten en ideeën voor gezonde traktaties.

Neem eventueel ook eens een kijkje op onderstaande websites voor nog meer leuke ideeën.

<http://www.knutselopdrachten.nl>

<http://www.gezondtrakteren.nl>

<http://www.party-kids.nl>

<http://www.voedingscentrum.nl>

R
E
C
E
P
T
E
N



Gezonde traktaties



Shaun het schaap

Dit heb je nodig:

- Rijstewafel
- Boterhamzakjes/plastic folie
- Schaar
- Lijm
- Uitgeprinte hoofd van Shaun.

Zo maak je het:

1. Vul het boterhamzakje/plastic folie met 1 rijstewafel en bindt het vast.
2. Print plaatjes van Shaun het schaap uit, waar z'n hoofd goed zichtbaar is.
3. Knip z'n hoofd uit en plak hem op ieder zakje.



Gezonde traktaties



Piraat “Woeste Willem”

Dit heb je nodig:

- Bananen
- Watervaste stift (zwart)
- Servetten

Zo maak je het:

1. Teken een piratengezicht op de bananen.
2. Vouw de servetten in een driehoek.
3. Bind de servetten om de bananen.



Gezonde traktaties



Vrolijke eendjes

Dit heb je nodig:

- Plastic glaasjes of bekertjes
- Kartonnen bakjes
- Druiven
- Badeendjes

Zo maak je het:

1. Vul de glaasjes of bekertjes met de druiven.
2. Plaats het badeendje in het kartonnen bakje op de druiven.



Gezonde traktaties



Fruit luchtballonnen

Dit heb je nodig:

- Kartonnen bekertjes
- Dikke rietjes
- Ballonnen
- Washi tape of gekleurd plakband
- Schaar
- Aardbeien of ander fruit

Zo maak je het:

1. Knip de rietjes in 3 gelijke stukken.
2. Blaas de ballonnen op.
3. Plak met washi tape of gekleurd plakband de rietjes aan de kartonnen bekertjes.
4. Druk voorzichtig de ballon tussen de rietjes.
5. Plak de rietjes eventueel nog vast met plakband.
6. Vul het bekertje met fruit.



Gezonde traktaties



Dikkie Dik

Dit heb je nodig:

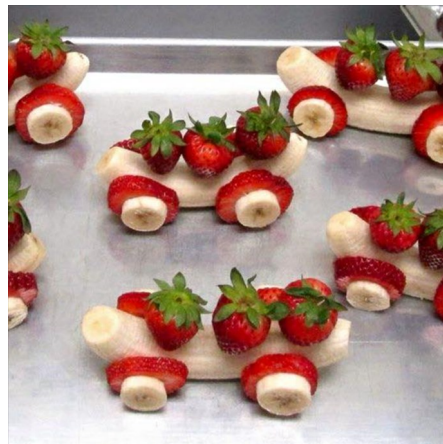
- Mandarijnen
- Oranje papier
- Sateprikkers
- Lijm
- Zwarte stift
- Oogjes
- Schaar

Zo maak je het:

1. Teken het hoofd van Dikkie Dik op een oranje papier en knip deze uit.
2. Teken het gezicht erop en plak de oogjes erop.
3. Plak het hoofd van Dikkie Dik aan de sateprikker.
4. Steek de sateprikker in de mandarijn.



Gezonde traktaties



Fruit auto's

R
E
C
E
P
T
E
N

Dit heb je nodig:

- Bananen (meer dan kinderen in de groep)
- Aardbeien
- Cocktailprikkers
- Satéprikkers

Zo maak je het:

1. Schil de bananen.
2. Snijd er 1 in plakjes (wielen).
3. Laat de aardbeien heel op een paar na.
4. Snij een aantal aardbeien in plakjes (voor de wielen).
5. Prik op een satéprikker een plakje aardbei en een plakje banaan.
6. Steek dit door de banaan en herhaal dit aan de andere zijde.
7. Doe hetzelfde voor de achterwielen.
8. Prik een cocktailprikker in de aardbei en prik die boven in de banaan.



Gezonde traktaties



Rupsje nooitgenoeg

R
E
C
E
P
T
E
N

Dit heb je nodig:

- Druiven
- Aardbeien
- Eetbare oogjes (Action)
- Satéprikkers
- Poedersuiker
- Water

Zo maak je het:

1. Prik de druiven op de satéprikker .
2. Eindig met een aardbei.
3. Meng wat poedersuiker met een beetje water voor het plaksel.
4. Plak hiermee de oogjes op de aardbei.



Gezonde traktaties



Bekertje groente

Dit heb je nodig:

- Plastic bekens
- Komkommer
- Wortel
- Paprika
- Yoghurtsausje om te dippen

Zo maak je het:

1. Snij de groente in repen.
2. Vul het bekertje met het yoghurtsausje en de groenten.



Gezonde traktaties



Banaan-pannenkoek sushi

Dit heb je nodig:

- (volkoren) pannenkoeken (zelf gebakken of kant en klaar gekocht)
- bananen (ca. 1,5 banaan per pannenkoek)
- Aardbeienjam
- Aardbeien
- Blauwe bessen
- Prikkertjes

Zo maak je het:

1. Bak de pannenkoeken. Laat ze goed afkoelen. Gebruik je kant en klare pannenkoeken, dan kun je ze direct gebruiken.
2. Was de aardbeien en blauwe bessen en droog goed af. Snijd de aardbeien (als ze groot zijn) doormidden.
3. Besmeer de pannenkoeken met aardbeienjam.
4. Leg (ongeveer) 1,5 banaan op de pannenkoek, rol strak op en snijd in plakjes van circa 3 centimeter dik.
5. Prik op je prikkers blauwe bessen, een (halve) aardbei en een pannenkoekrolletje met banaan.



Gezonde traktaties



Varkentje

Dit heb je nodig:

- Roze A4-papier
- Schaar
- Zwarte stift
- Lijm
- Prikpen + matje
- Danoontjes (alle kleuren)

Zo maak je het:

1. Teken het hoofd van de varken en de neus op het roze A4 papier.
2. Knip het hoofd uit.
3. Knip de ronde neus van het varken uit door over de stippellijn te prikken.
4. Schuif de onderkant van een danoontje door het gat van de neus.
5. Plak de uitgeknipte neus op de onderkant van het danoontje.



Gezonde traktaties



Vingerpopjes

Dit heb je nodig:

- Soepstengels
- Vingerpopjes
- Leuke beker om het in te doen

Zo maak je het:

1. Zet op elke soepstengel een vingerpopje en plaats de stengels in een uitdeelbeker.



Gezonde traktaties



Appel Ninja Turtle

Dit heb je nodig:

- Appels
- Gekleurd crêpepapier
- Wit crêpepapier
- Schaar
- Lijm
- Zwarte stift

Zo maak je het:

1. Knip stroken van het gekleurde crêpepapier.
2. Strik de stroken om de appel.
3. Teken oogjes op het witte crêpepapier en knip deze uit.
4. Plak de oogjes op het gekleurde crêpepapier.
5. Teken met een zwarte stift een mond op de appel.



Gezonde traktaties



Gezonde spies

Dit heb je nodig:

- Verschillende soorten fruit
- Sateprikkers

Zo maak je het:

1. Was het fruit goed.
2. Snij waar nodig in stukjes.
3. Prik alle onderdelen op de prikker.

Tip:

Een gezonde spies kan ook gemaakt worden met een stukjes kaas en een cocktailworstje.



Gezonde traktaties



Vrolijke popcorn

Dit heb je nodig:

- Kant en klare popcorn
- Papieren/plastic bakjes
- Doorzichtige folie
- Gekleurde lintjes

Zo maak je het:

1. Vul de bakjes riant met popcorn. Dus dat er een bergje boven het bakje uitsteekt.
2. Vouw de folie om het bakje popcorn.
3. Knoop de folie met een paar gekleurde lintjes dicht.



Gezonde traktaties



Fruit bakje

Dit heb je nodig:

- Verschillende soorten fruit
- Plastic of papieren bekertje

Zo maak je het:

1. Maak het fruit schoon en snijd het eventueel in blokjes.
2. Vul de bekertjes met fruit.



Gezonde traktaties



Hartjes ijs

Dit heb je nodig:

- Ijsstokjes
- Gekleurd plakband
- Hartjes blikvorm
- Watermeloen

Zo maak je het:

1. Snij de watermeloen in platte stukken van ongeveer 2 cm. dik.
2. Druk met de blikvorm een hartje uit de watermeloen.
3. Stop een ijsstokje in het hartje.
4. Werk het stokje af met een stukje gekleurd plakband.



Gezonde traktaties



Fruitpizza

Dit heb je nodig:

- Watermeloen
- Diverse soorten fruit om te beleggen: kiwi, aardbei, perzik, etc.

Zo maak je het:

1. Snij de watermeloen in plakken.
2. Schil de kiwi en snij deze in stukjes.
3. Schil de perzik en snij deze in stukjes. Perzik uit blik kan ook. Even laten uitlekken en dan in stukjes snijden.
4. Snij de aardbeien in plakjes.
5. Beleg de plak watermeloen met de kiwi, aardbei en de perzik.
6. Verdeel de watermeloen in punten. Dan lijkt het net een echte pizza!



Gezonde traktaties



Fruitige fruit ijsjes

Dit heb je nodig:

- Ijshoorntjes
- Druiven
- Aardbeien
- Meloen
- Appel

Zo maak je het:

1. Snij de verschillende soorten fruit in kleine stukjes.
2. Vul de ijshoorntjes met de stukjes fruit.



Gezonde traktaties



Nijntje

Dit heb je nodig:

- Rozijntjes in doosje
- Wit papier
- Schaar
- Lijm
- Zwarte stift

Zo maak je het:

1. Pak een rozijnendoosje in met wit papier.
2. Teken zelf oogjes en een mondje erop.
3. Knip oortjes uit het witte papier en teken er een zwart lijntje omheen.
4. Plak de oortjes aan het rozijnendoosje vast.



Gezonde traktaties



Fruit Bootje

Dit heb je nodig:

- Meloen
- Lange sateprikker
- Gekleurd papier
- Druiven
- Aardbeien
- Schaar
- Lijm

Zo maak je het:

1. Was het fruit en snij de meloen in halve maantjes.
2. Vouw een vierkant vel over de schuine zijde dubbel en knip hem daarna door midden, Dan heb je twee vlaggetjes. Lijm deze aan de sateprikker.
3. Het bootje kun je opleuken met een schipper van een druif en een aardbei.