



Traktatierreceptenboekje



Traktatiereceptenboekje

In dit boekje vindt u ideeën voor traktaties voor kinderen op de basisschool. De traktaties bevatten weinig tot geen suiker en vet.

Uitdeelmoment

Combineer het moment van het uitdelen van de traktaties met het moment dat de kinderen toch al iets eten of drinken, bijvoorbeeld rond de ochtendpauze. Zo beperkt u het aantal eetmomenten en dat spaart het gebit.

Traktatie bewaartips

- Maak zelfbereide traktaties kort voor het uitdeelmoment klaar.
- Bewerk vers fruit eventueel met citroensap, zo kan verkleuring worden tegengegaan.
- Dek zelfbereide traktaties goed af met folie of bewaar het in een goed afgesloten plastic bak in de koelkast.

Veel succes met het maken van een gezonde en lekkere traktatie!



APPELBLOEMEN

Benodigdheden:

- * Crêpepapier
- * Appels (niet te groot)
- * Stokje
- * Gekleurd papier
- * Klimopblaadjes

Van gekleurd crêpepapier vierkantjes van 20 bij 20 cm knippen.

Op ieder velletje een niet te grote appel leggen, het papier erom vouwen en de eindjes als een steeltje samen draaien.

Van platte rollen crêpepapier een stuk van 15 cm knippen.

Bloemetjes op gekleurd papier tekenen en uitknippen.

De klimopblaadjes bevestigen aan het stokje en het stokje in de appel duwen.

Plak vervolgens het bloemetje op de stok.

De appelbloemen in een (gekleurde) mand leggen. Van crêpepapier een strik om het hengel maken.



BANANENBOOT

Benodigdheden:

- * Bananen
- * Satéprikkers
- * Gekleurd papier

In het midden van de banaan een satéprikker steken. Daaraan een zeil van gekleurd papier op plakken.



BANANENCOUPE

Benodigdheden:

- * Bananen
- * Mandarijnen, kersen, aardbeien etc.
- * meloen
- * Citroensap

Eén schil van de banaan afhalen, de rest heel laten. Snij de banaan in schijfjes en besprenkel de schil en de banaan met citroensap.

Plaats de schijfjes banaan tegen de rand van de schil en de rest van het fruit: meloenballetjes, kersen, mandarijn of aardbei. Leg het fruit in het bananenbootje tussen de bananenplakjes.

De bananencoupe kan prima leeggegeten worden met een cocktailprikker.



BANANENRACE AUTO

Benodigdheden:

- * Banaan
- * Komkommer
- * Prikkers
- * Radijs

Prik de vier ronde komkommers met de prikker op de banaan (onderaan de ronding). Maak daarna met een klein lepeltje een gaatje in het midden van de banaan, plaats hierin de radijs als racer.



BANANENZON

Benodigdheden:

- * Ronde mand of schaal met een opstaande rand van ong.10 cm.
- * Bol plastic bakje met een kleinere diameter dan de mand.
- * Aantal bananen (afhankelijk grootte van de mand)
- * Zilverfolie
- * Viltstift of potlood
- * Eventueel paar velletjes keukenrol
- * Schijfjes sinaasappel

Zet de mand klaar. Leg eventueel wat keukenrol op de bodem.

Vouw zilverfolie om de bodem en de rand van de bol plastic bakje en leg deze op z'n kop centraal in de mand.

Plaats de sinaasappel schijfjes op het zilverfolie in de vorm van een gezichtje.

Halveer vervolgens alle bananen en bedek alle snijvlakken royaal met stukjes zilverfolie.

Teken vrolijke gezichtjes met een dik potlood of stift op de bananenhelftjes, zodanig dat de punten van de bananen omhoog staan.

Rangschik vervolgens alle bananenhelftjes, zij aan zij, met de gezichtjes (naar voren) en de kromming van de banaantjes over de rand van de mand. Let er dus bij het tekenen op dat je de gezichtjes aan die kant van de banaan tekent waar de 'langste kromming' zit. Bij een groter aantal kinderen kun je nog wat bananen kwijt onder het ronde bakje.



BLOEMEN

Benodigdheden:

- * Halve appels
- * Satéprikkers
- * Crêpepapier - groen
- * Vouwkarton/gekleurd papier
- * Aardbei
- * Cadeaulint
- * Huishoudfolie

Halveer de appels (verwijder klokhuizen) en verpak deze in huishoudfolie. Knip papierbloemen in verschillende kleuren. Liefst in 2 verschillende formaten.

Blaadjes uitknippen.

Boven aan de satéprikker een plakbandje rollen; dan blijft de bloem beter 'hangen'. De prikker in de appel steken en een stuk crêpepapier om de appel heen vouwen.

Daaromheen een cadeaulint strikken.

Maak de blaadjes vast aan de satéprikker en maak boven aan de 2 bloemen in 2 formaten.

Zet de aardbei er bovenop als bloemhart.



BLOEMETJE

Benodigdheden:

- * Karton
- * Crêpepapier
- * Mandarijn
- * Wc-rolletje

Teken op karton een bloem en knip deze uit. Neem een wc-rolletje en zet deze in het midden van de bloem.

Neem de omtrek van het rolletje en prik op de bloem het rondje eruit.

Schuif de bloem over het rolletje, neem een mandarijn, en rol deze in geel crêpepapier. Zet deze op het rolletje en klaar.



BOB DE BOUWER TRAKTATIE

Benodigdheden:

- * Crêpepapier
- * Lintjes
- * Leuk plaatje van bob de bouwer of iets anders
- * Mandarijn

Pak een mandarijn, en pak deze in met crêpepapier.

Bindt het vast met een mooi lintje.

Zoek op internet een leuk plaatje van wat uw kind leuk vindt. Schrijf erboven de naam van uw kind en de leeftijd.



BOB DE BOUWER - KLEURTRAKTATIE

Benodigdheden:

- * Pakjes appelsap
- * Potloden
- * Tekening van Bob de Bouwer
- * Aluminiumfolie
- * Schaar
- * Plakband

Pak de pakjes appelsap in aluminiumfolie. Knip Bob de Bouwer uit en plak deze op de zijkant van het pakje appelsap. Plak 2 potloden met een plakbandje op het pakje.



BOOT MET KIEL

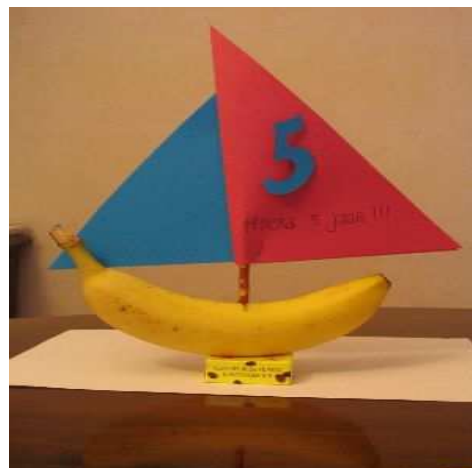
Benodigdheden:

- * Bananen
- * Doosjes krenten
- * Satéprikkers
- * Vouwblaadjes
- * Lijm

Maak van de vouwblaadjes de zeilen van de boot en plak deze met wat lijm aan de satéprikker.

Teken op de vouwblaadjes het jaartal dat het kind is geworden, knip dit uit en plak deze op het zeil. Zet de satéprikker vast in het midden van de banaan.

Lijm het doosje krenten vast aan de onderkant van de banaan (zo dat het stevig staat).



BOOTJE: KAY 7

Benodigdheden:

- * Zoute stengel
- * Radijsjes of tomaten
- * Komkommer
- * Papier

Snij een deel van de komkommer af en snij dat deel door midden.

Doe aan de zoute stengel een papiertje als zeil.

Zet de zoute stengel in het midden van de komkommer.

Snij de radijs of tomaat doormidden en zet die aan weerszijden van de mast neer.



CHINEESJE 1

Benodigdheden:

- * Appel of mandarijn
- * Parasolprikker
- * Verschillende soorten fruit
- * Cocktailprikkers
- * Zoute pepsels

Steek de parasolprikker in het midden van de mandarijn of appel. Vorm het gezicht door allerlei fruit in het gezicht te prikken met een cocktailprikker (zie voorbeeld). Steek de zoute pepsels boven op de appel of mandarijn, dit dient als haar.



CHINEESJE 2

Benodigdheden:

- * Closetrol
- * Gekleurd papier
- * Wol
- * Lijm
- * Appel
- * Zwart karton

Halveer de closetrol en beplak deze met vouwpapier.

Zet de appel erop.

Maak een hoedje van gekleurd papier en zet deze boven op de appel als een hoedje.

Knip van zwart karton een Chinese snor en 2 spleetogjes en plak deze op het appel. Neem een stukje wol en vlecht dit, plak deze boven op het hoedje.



CHINEESJE 3

Benodigdheden:

- * Karton
- * Kleine mandarijnen
- * Paraplutjes

Knip van stevig tekenpapier een reep van 15 cm. lang en 2 cm. breed.

Maak de uiteinden met een nietmachine vast en zet hierop een mandarijn.

Teken de neus, de mond en de ogen met stift. Prik de paraplu-prikker boven op de mandarijn als hoedje.



COLUMBUSBOOTJES

Benodigdheden:

- * Geschilde kleine bananen
- * Kleine kiwi's
- * Stevige kersen zonder pit (of cocktailkersjes)
- * Satéstokjes
- * Cocktailprikkertjes
- * Fel gekleurd servetje

Snijd plakjes van de onder- en bovenkant van de banaan.

Snijd de kiwi's overdwers door.

Verdeel elke halve kiwi in 4 partjes.

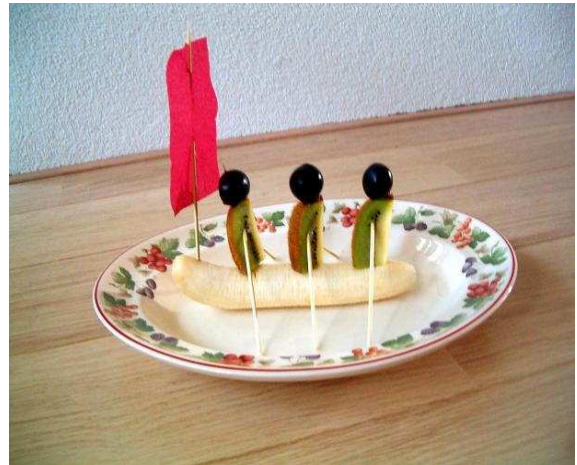
Prik de partjes kiwi op een cocktailprikker en duw de stompe kant in de bovenkant van de banaan.

3 stukjes kiwi per banaan.

Duw een kersje op de punt van de cocktailprikker (hoofdje).

Knip 6 satéstokjes door de helft en steek ze als roeiriemen door de kiwi's.

Knip stukjes van 6 bij 8 cm. uit het servetje. Plak deze aan een Satéstokjes en steek dat als een zeil aan de voorkant van de banaan.



EETBARE ZEILEN

Benodigdheden:

- * Bananen
- * Doosje rozijnen
- * Eetpapier (ouwel)
- * Satéprikkers
- * Mooi inpakpapier

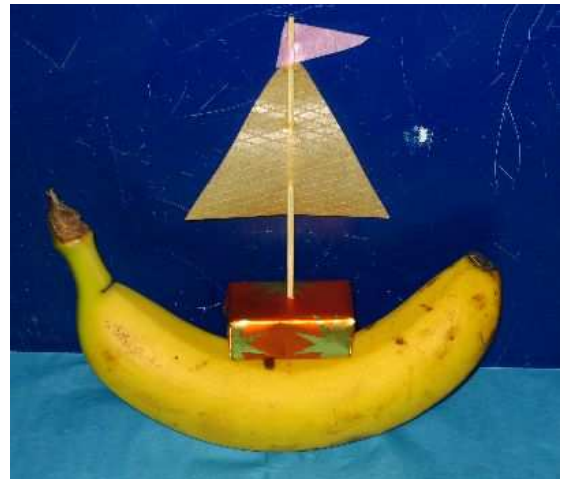
Doe een mooi papiertje om het doosje rozijnen.

Leg de banaan met de bolle zijde onder. Knip uit de ouwel een kleine en grote driehoek.

Prik het satéstokje eerst door het kleine en daarna de grote driehoek (zeil en vlag).

Daarna steek je het door het rozijnendoosje en de banaan.

Klaar is kees!



FRUITFEESTKETING

Benodigdheden:

- * Draad
- * Druiven
- * Appel

Rijg de druiven en de schijfjes appel om de beurt tot een feestelijke ketting.



CLOWNTJE

Benodigdheden:

- * Roggevierkantjes
- * Plakken jong belegen kaas
- * Radijs
- * Augurk
- * Tomatenketchup
- * Alfalfa

Streek uit de kaas rondjes ter grootte van het roggebrood.

Leg de kaas op het roggevierkant.

Maak hierop een gezicht.

Gebruik voor de ogen 2 plakjes radijs, voor de mond een reep augurk, voor de neus een toefje tomatenketchup en voor het haar alfalfa.



EGELTJES

Benodigdheden:

- * Bruin of geel karton
- * Schaar + kartelschaar
- * Nietjes
- * Pepsels
- * Doosjes rozijntjes

Knip tweemaal het lijfje van een egeltje uit en knip de rug met een kartelschaar. Knip 1 keer de kop uit en teken de neus en de ogen erop. Vouw van de onderkant van het lijfje een randje om, zodat de onderkant gesloten is.

Zet het hoofdje vast aan het lijf door het hoofdje tussen de lijfjes te nieten.

Niet de achterkant ook vast.

Vul dit met pepsils en plak het egeltje op een doosje rozijntjes.



KINDERBOWL

Benodigdheden:

- * Allerlei soorten fruit uit blik of vers naar eigen keus.

Alles bij elkaar en smullen maar.



EEN HARTIGE RUPS

Benodigdheden:

- * Komkommer
- * Tomaat
- * Zilveruitjes
- * Cocktailprikkers
- * Klein worteltje
- * Rozijntje

Snij een stuk van de komkommer af.

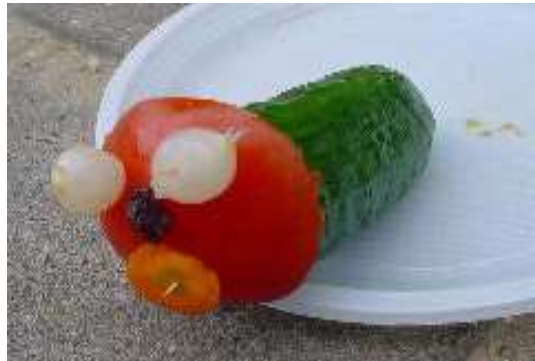
Snij een plak tomaat af.

Prik de tomaat aan de voorkant van de komkommer als gezicht, met behulp van een cocktailprikker.

Prik 2 zilveruitjes vast met de cocktailprikkertjes als ogen.

Snijd van het worteltje een dun plakje in de breedte af en zet het plakje vast op de tomaat (mondje) met een cocktailprikker.

Maak het neusje van een rozijntje.



FLEURIGE BLOEMEN

Benodigdheden:

- * Verschillende kleuren papier
- * Doosjes rozijnen
- * Satéprikker
- * Appel of piepschuim met aluminiumfolie

Knip van verschillende kleuren papier bloemen ter grootte van ca. 7-8 cm zodat ze op een doosje rozijntjes geplakt kunnen worden.

Plak in het midden van het bloemetje een andere gekleurde hartje op.

Beplak beide zijden van een doosje rozijnen ermee.

Steek in het doosje een satéprikker en plak er een groen blaadje aan.

Steek deze bloemen in een appel met behulp van een satéprikker (of in een stuk piepschuim dat met aluminiumfolie is overtrokken).



FRISSE DRANKEN

Benodigdheden:

- * Fruit
- * Yoghurt
- * Sappen
- * Leuk rietje met figuurtjes
- * Gekleurde bekere

Maak gemengd fruit in een mixer zacht en vloeibaar.

Er zijn vele combinaties mogelijk.

Bijvoorbeeld: yoghurt met banaan of peer.

Tomatengroentesap of wortelsap.

Karnemelk met sinaasappel.



FRUITLOLLIE

Benodigdheden:

- * Appel
- * Satéprikker
- * Aardbei
- * Blanke en blauwe rozijntjes
- * Cocktailprikkers
- * Aardappel of meloen
- * Gekleurd servet

De appel in dikke plakken snijden en uitboren.

Hierin een satéprikker prikken tot aan het gaatje en er daar een aardbei aanprikken. Boven op de appel cocktailprikkers met daaraan blanke en blauwe rozijntjes steken.

De satéprikkers opzetten in een halve aardappel, meloen of iets anders. Leg deze op een gekleurd servet.



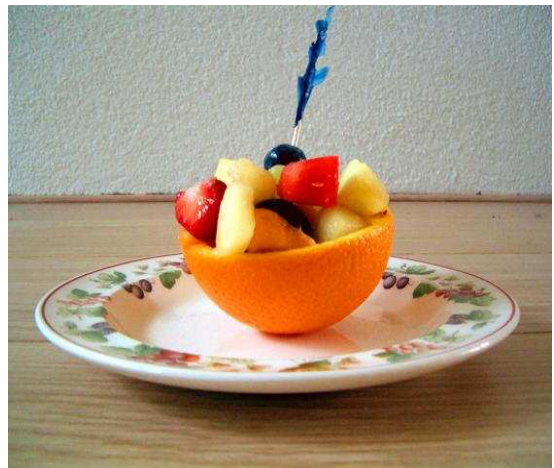
FRUITMANDJE

Benodigdheden:

- * Sinaasappel
- * Verschillende soorten fruit bijv. aarbeien, appel, kiwi etc.
- * Versierde prikkertjes

Snij de sinaasappel doormidden en hol deze uit. Snij het vruchtvlees klein. Vul het mandje met de sinaasappelstukjes vermengd met het fruit.

Steek er een versierd prikkertje in, waarmee de kinderen het fruit eruit kunnen prikken.



GEKLEURDE MUIZEN

Benodigdheden:

- * Gekleurde vouwkartonnetjes
- * Viltstift
- * Doosje rozijntjes
- * Kleurig lintje
- * Parapluutje

Knip van een gekleurd vouwkartonnetje 2 muizen. Teken er met viltstift een neus, ogen en snorharen op. Plak tussen die 2 muizen een doosje rozijntjes.

Maak een staart van een gekleurd lintje en plak deze aan de achterkant van het doosje. Prik een parapluutje in het doosje rozijnen.



GEZICHTJES

Benodigdheden:

- * 1 pak broodmix (wit of bruin)
- * 300 ml (3 dl) handwarm water (ca 40°)
- * 25 gram margarine
- * 500 gram krenten of rozijnen
- * Muesli, stroop of jam
- * Appelschil
- * Ei

Roer de inhoud van een pak broodmix door het warme water in een beslagkom. Voeg de margarine of de boter toe en kneed het geheel goed tot een soepel deeg ontstaat, dat gemakkelijk van de kom loslaat.

Voeg de gewassen krenten en/of rozijnen toe.

Laat het deeg in de kom, afgedekt met plastic gedurende 15 min. rijzen bij kamertemperatuur.

Verdeel het gerezen deeg in 20 stukken en draai hier een balletje van. Plat het balletje iets, zodat er gezichtjes van gemaakt kunnen worden.

Voor de ogen 2 rozijnen en als mond een stukje appelschil. Voor het haar kan muesli, stroop of jam gebruikt worden.

Bestrijk het gezicht met losgeklopt ei.

Laat de gezichtjes op een ingevette bakblik ca 30 min. narijzen onder een theedoek met daaroverheen een stuk plastic tot ze 2 keer zo groot zijn geworden.

Bak ze daarna gaar en bruin in het midden van een voorverwarmde oven in ca 15 min. (elektrisch 220°, gas stand 5-6). Laat ze op een rooster afkoelen.



GEVULDE MANDARIJNTJES

Benodigdheden:

- * Mandarijnen
- * Verschillende soorten vers fruit
- * Citroensap
- * Paraplutjes

Snij van de mandarijntjes (liefst in losse schil) 1/3 van de bovenkant af.

Haal het vruchtvlies eruit en vul de schil met stukjes vers fruit, gemengd met wat citroensap (tegen het verkleuren).

Zet het dekseltje er weer op.

Steek er een parapluutjes in om het fruit te eten.



GEVULDE KIWI

Benodigdheden:

- * Kiwi
- * Fruit bijv. appel, peer, banaan etc.

Kiwi niet schillen. Bovenkant eraf snijden. Voorzichtig uithollen. Vruchtvlees mengen met kleine stukjes fruit. Het gemengde fruit in de opening van de kiwi doen. Teken een gezichtje op de kiwi.



GRIJZE MUIS

Benodigdheden:

- * Grijs papier
- * Viltstift
- * Doosje rozijnen
- * Ballon

Knip de vorm van de muis 2 keer uit grijs papier. Teken de ogen, oren, snorharen met viltstift.

Plak het doosje rozijnen ertussenin.

Als staart kun je een ballon achter in het doosje stoppen of erop plakken.



GEZONDE PARACHUTE

Benodigdheden:

- * Schijf meloen
- * Pepsels
- * Rond toastje
- * Smeerkaas
- * Wortels
- * Rozijnen
- * Reepje radijs
- * Halve aardbei
- * 4 partjes mandarijn

Leg boven aan het bord een dunne schijf meloen. Leg onder de meloen een paar pepsels voor de touwtjes van de parachute.

Het hoofd is een rond toastje, belegd met een bolletje smeerkaas. Leg deze onder de pepsels. Rasp de wortel en leg dit aan de bovenkant van het toastje, dit is het haar. Voor de ogen 2 rozijnen en voor de mond een reepje radijs. Plaats een halve aardbei onder het toastje voor het lijfje. Neem 4 partjes mandarijn en plaats deze naast de aardbei voor armen en benen.



HALLOWEEN POMPOENEN

Benodigdheden:

- * Mandarijnen
- * Zwarte watervaste stift

Neem de mandarijnen en teken hier met de stift een gezichtje op die je ook altijd op de pompoentjes ziet. Omdat de schil er toch afgaat kan het gemakkelijk met de stift worden gedaan. Stop de mandarijnen in een mand



HARTIGE TAKKENBOS

Benodigdheden:

- * Dikke worteltjes
- * Sprietjes bieslook of 1 prei

Neem vrij dikke worteltjes. Verwijder de uiteinden, schrap ze en snij elke wortel in reepjes van 3-4 mm. Bind een aantal van de reepjes tot een takkenbos en maak ze vast met een spriet bieslook of reepje prei.



HONDJES

Benodigdheden:

- * Wc rolletje
- * Gekleurd papier
- * Ballonnen
- * Pepsels

Plak het papier rond het rolletje. Neem een stukje toiletpapier, en maak daar een propje van. Prop dit aan de onderkant van de wc-rol, dit is de bodem. Knip of kerf 2 gleufjes aan de bovenkant. Hang hier de ballonnen in, dit zijn de oren. Teken met zwart viltstift een hondensnuit. Gebruik verschillende kleuren papier en ballonnen. Vul dit met wat pepsels.



KERSENTUILTJE

Benodigdheden:

- * Kersen met steeltje
- * Klimopblaadjes
- * Taartrandje
- * Aluminiumfolie
- * Satéprikker

Wikkel de taartrand in aluminiumfolie. Leg hier een aantal klimopblaadjes in. Leg hier de kersen op. Prik een satéprikker in de taartrand.



KALKOEN

Benodigdheden:

- * Rood karton
- * Satéprikkers
- * Rozijnen
- * Appels
- * Cocktailprikkers
- * Olijven

Teken en knip van rood karton de 'voeten'. Steek de scherpe punt van de satéprikker erdoor en maak hem met een stukje plakband aan de onderkant vast. Rijg er vervolgens de rozijnen aan en druk de poten in de appel vast. Rijg rozijnen aan een nieuwe satéprikkers. Steek aan het uiteinde van de satéprikkers voor de kop een olijf. Steek deze in de appel.



KANDELAARTJES

Benodigdheden:

- * Ananasschijf
- * Grote rechte bananen
- * Stukjes fruit
- * Schoteltjes
- * Citroensap
- * Gekleurd papier

Leg op het schoteltje een ananasschijf. Schil de bananen, snij ze een beetje bij zodat ze mooi recht worden en snij ze dan doormidden. Rol ze door het citroensap om verkleuren te voorkomen. Midden in de ananasschijf is een gat. Steek daar de bananenkaars in. Maak van een gekleurd papier een vlammetje. Plaats deze in de top van de banaan. De kaars is klaar. Nu wordt het kandelaartje een beetje versierd. Leg op en om de ananasschijf wat stukjes fruit.



KLEURIG VERPAKTE MANDERIJNEN MET ROZIJNEN

Benodigdheden:

- * Verschillende kleuren crêpe papier
- * Verschillende kleuren (cadeau) lint
- * Mandarijnen
- * Doosjes rozijnen

Leg een mandarijn op een stuk crêpe papier en leg het doosje rozijnen er bovenop. Maak er een mooi bundeltje van en bind deze dicht met een stuk lint. Leg de bundeltjes in een mand of op een schaal.



KNAPZAK

Benodigdheden:

- * Zakdoek
- * Zoethoutstokje
- * Rozijnen, krenten
- * Elastiekje

Stop de traktatie in de zakdoek en bind deze dicht met het elastiekje.
Steek het stokje door het elastiekje.
Je knapzak is nu klaar om op avontuur te gaan.



KOEKIEMONSTER

Benodigdheden:

- * Lijm
- * Wit en blauw papier
- * Filterzakje
- * Popcorn

Teken koekiemonster op blauw papier en maak ogen van het witte papier en plak die erop.
Knip dan de mond uit zodat je er nog een klein randje van ziet.
Plak het filterzakje op en doe er dan als traktatie popcorn in.



KOMKOMMER BIJTJES

Benodigdheden:

- * Komkommer
- * Citroentrekker
- * Cocktailprikker
- * Rozijnen

Snij van een komkommer stukjes van 6 cm. Snij ze aan één kant puntig bij.
Met een citroentrekker (een soort gutsje) de schil spiraalsgewijs schillen.
Voor de vleugels 4 schijfjes komkommer aan een cocktailprikker steken en in het komkommerlijfje steken.
Voor de ogen en de voelsprietjes rozijnen aan een cocktailprikker steken en in het kopje steken.
Het bijtje op een dienblad of een bakplaat zetten en met huishoudfolie afdekken.
Zo blijven ze lekker.



LIEVE DOOSJES

Benodigdheden:

- * Doosje rozijntjes
- * Crêpepapier
- * Poëzieplaatje
- * Mandje

Per kind een doosje met rozijntjes in crêpepapier verpakken.

Boven op een poëzieplaatje plakken.

De doosjes kunnen in een leuke mand of doos gelegd worden.



LIEVEHEERSBEESTJE

Benodigdheden:

- * Rood karton
- * Zwart karton
- * Doosje rozijntjes
- * Wit karton

Knip een rode cirkel uit karton en knip deze tot het middenin, iets over elkaar vouwen en vast plakken.

Knip een zwarte cirkel voor het kopje, tot het middenin en plak deze vast.

Vervolgens kan dit aan het lijfje geplakt worden.

Knip 4 pootjes en plak ze aan de zijkanten.

Plak op de rug een paar zwarte rondjes en op het kopje 2 witte voor de ogen.

Bevestig onder het lijfje een doosje rozijnen.



LUCHTBALLON

Benodigdheden:

- * Bekertje
- * Rietjes
- * Waterballon
- * Plakband
- * Zoute stengels

Blaas de waterballon op.

Plak rietjes op het bekertje en aan de andere kant aan de waterballon.

(luchtballon)

Doe hier de zoute stengels of iets anders in.



LOLLY'S

Benodigdheden:

- * Doosje rozijnen
- * Soepstengels
- * Papier

Teken op het papier 'smile' gezichtjes.
Plak hierachter de doosjes rozijntjes.
Plak achter het doosje met een plakband een soepstengel.



MANDARIJNEN GEZICHTJES

Benodigdheden:

- * Mandarijn
- * Rozijnen
- * Komkommer
- * Rode druif
- * Cocktailprikker of vlaggetje

Pak 1 mandarijn, haal ietsjes schil weg waar de rozijntjes moeten komen voor het gezichtje.

Snij van de komkommer een plakje af, zonder schil.

Pak een cocktailprikker en prik hieraan de druif en de komkommer.

Prik dit in de mandarijn.



MANNETJE

Benodigdheden:

- * Wortelballetje
- * Druiven
- * Satéstokje
- * Cocktailstokjes
- * Aardbei

Prik een satéstokje in de wortelbal.

Prik hierop de aardbei als hoofd.

Prik in de wortel 4 druiven met behulp van cocktailstokjes als armen en benen.



MANNETJE PIMPELMEE

Benodigdheden:

- * Reepje fel gekleurd crêpepapier
- * Dotje watten met buigrietjes
- * Stukje garen met naald
- * Lijm + viltstift
- * Mandarijntjes

Rol een puntmutsje uit een stukje papier.
Maak met een rimpeldraadje een kraagje uit (crêpe)papier.

Lijm dit samen met een baardje van watten op een mandarijn.

Teken met een viltstift oogjes en een mondje. Knip een buigrietje achter de bocht af en prik dit pijpje in het mondje.



MELOEN-ROEIBOOT

Benodigdheden:

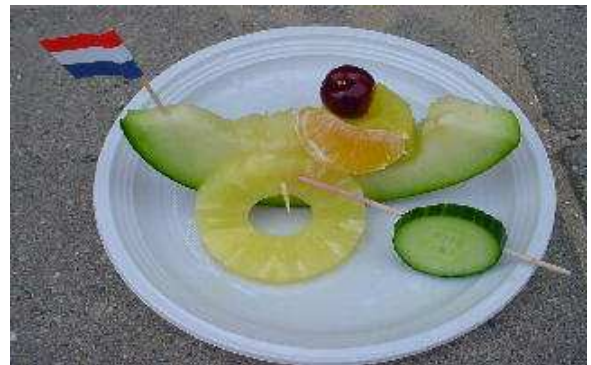
- * Schijf meloen (liefst watermeloen)
- * Schijf ananas
- * Halve kiwi
- * 2 schijfjes van een grote mandarijn
- * 1 paarse druif
- * Satéstokjes
- * 2 schijfjes kiwi of komkommer
- * Vlaggetje

Zet de schijf meloen neer en maak er een kleine inkeping in om de halve kiwi goed neer te zetten.

Maak van de paarse druif het hoofd op de kiwi (zet vast met een satéstokje).

Zet de schijfjes mandarijn vast links en rechts op de kiwi met satéstokjes, de armen. Zet de ananasschijf tegen de meloen op, de reddingsband.

De peddels maak je door een schijfje kiwi of komkommer aan het einde van een satéstokje te steken. Zet het vlaggetje aan de punt van de meloen.



PARAPLUTRAKTATIE

Benodigdheden:

- * Oude paraplu
- * Doosjes rozijnen
- * Cadeaulint

Aan een wat oudere paraplu lintjes hangen.

Plak de doosjes rozijnen aan de linten.



MELOENENBOOT

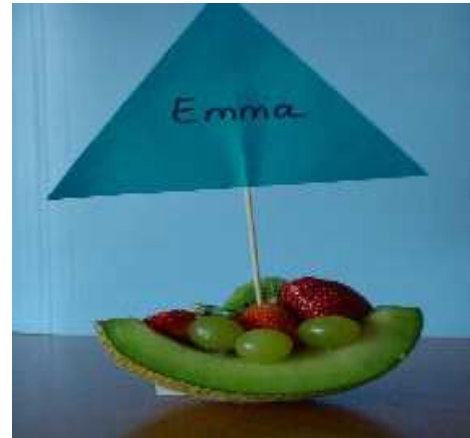
Benodigdheden:

- * Meloen
- * Satéstokje
- * Gekleurd papier
- * Plakband
- * Naar eigen smaak: druiven, kersen, aardbeien en kiwi

Knip van leuk gekleurd papier een driehoek, zo dat het ze op een zeil van een boot lijkt. Plak dit met plakband aan het satéstokje en schrijf de naam van een kind erop. Snij de meloen in schijfjes van ± 5 cm zodat het op een onderstel van een zeilboot gaat lijken.

Hol het middengedeelte wat uit. Prik het zeil in het midden van het bootje.

Vul de boot op met fruit naar keuze.



MICKY MOUSE

Benodigdheden:

- * Zwart karton
- * Koffiefilter
- * Zwarte en rode watervast stift
- * Nietmachine
- * Popcorn

Teken de sjabloon om op zwart karton. Knip de getekende vorm uit. Niet deze vorm vast aan het voorste deel van de koffiefilter.

Teken het gezicht van Mickey Mouse.

Vul de filter met popcorn.



MOLENTJES

Benodigdheden:

- * Mandarijntjes
- * Groene druiven
- * Blauwe druiven
- * Satéstokjes
- * Worstprikertjes
- * Komkommer
- * Aluminiumfolie

De komkommer schillen, in vijven verdelen en apart in aluminiumfolie wikkelen.

4 Komkommerdelen met een prikker op het mandarijntje vastzetten.

Prik het vijfde komkommerdeel boven op de andere komkommerdelen.

2 satéstokjes schuin door het vijfde komkommerdeel steken en daar de druiven aansteken (1 groen, 1 blauw enz.)



NEMO VISJES VAN MANDARIJNEN

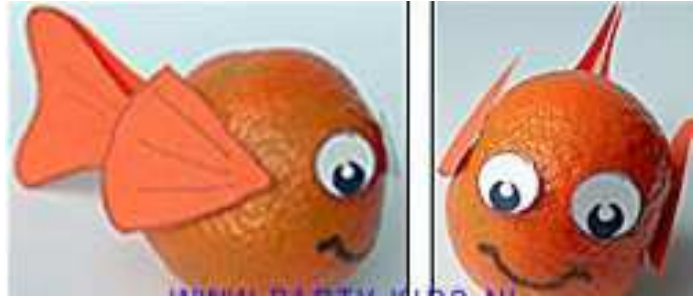
Benodigdheden:

- * Mandarijnen
- * Oranje papier
- * Plakband
- * Viltstift

Knip uit het papier voor elke vis een staart en twee vinnen.

Plak dit met plakband op de mandarijntjes zodat je een visje krijgt.

Teken voor op een paar ogen en een mondje. Wanneer je deze visjes op een zilverkleurig blad legt met doorzichtige folie lijkt het alsof ze in het water dobberen.

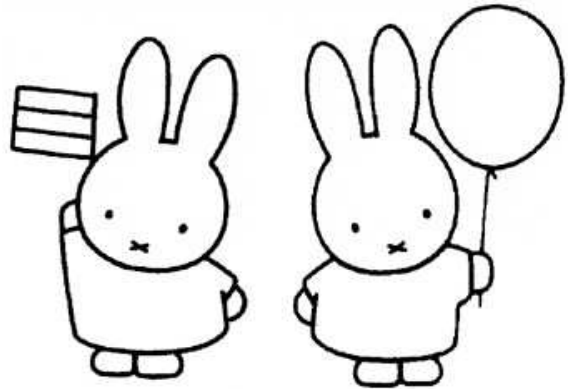


NIJNTJE

Benodigdheden:

- * Klein doosje met iets lekkers rozijnen
- * Papier bruin en wit
- * Watten
- * Lijm

Pak de doosjes in met bruin pakpapier. Teken nijntje op papier en knip de nijntjes uit. Kleur ze in en plak de afbeelding op het doosje. Plak achter op het doosje nog een klein watten staartje.



PADDESTOEL

Benodigdheden:

- * Witte/doorzichtige wegwerp bekertjes
- * Rood karton
- * Groen crêpepapier
- * Elastiekje
- * Rozijntjes, druiven of mandarijn
- * Aardbeien
- * Vlaggetjes

Plak op de bodem van het bekertje een rond stuk karton met witte stippen erop. Vul de bekertjes met bijv. rozijntjes, druiven of een mandarijntje.

Knip vervolgens een vierkant stukje groen karton uit als gras dat om de paddestoel heen komt te liggen.

Plak de beker hieraan vast. Plaats wat aardbeien rond om de paddestoel op het gras. Prik hier vlaggetje in.



PAKJES DRINKEN

Benodigdheden:

- * WC-rollen of pakjes drinken
- * Knutselpapier
- * Schaar
- * Plak

Met de volgende voorbeelden kun je wc-rollen of pakjes drinken beplakken. Als je het zwart-wit uitprint kun je ze zelf inkleuren. Voor de "buik" van de figuren kun je ook knutselpapier gebruiken.



PAKJESBOOT VAN SINTERKLAAS

Benodigdheden:

- * Schoendoos (met deksel)
- * Karton
- * Draad
- * Nietmachine
- * Lijm
- * schaar
- * Watjes
- * Wc-rolletjes
- * Sinterklaas-pakpapier
- * Bijv. doosjes krentjes

Knip 2 lange repen van karton.
Lengte: 2x zo lang als de schoendoos.
Breedte: iets hoger dan de doos.
Plak deze repen vast aan de zijkant van de schoendoos.
Niet het uiteinde van de kartonnen repen aan elkaar.
Plak op de deksel de wc-rolletjes (dit zijn de schoorstenen) en doe hier watjes in (de rook).
Maak kleine inkepingen boven in de wc-rolletjes die in het verlengde van de boot zijn.
Hier haal je de draad doorheen en klem de draad aan de voor- en achterkant van de boot.
Knip wiebertjes/ruitjes uit het karton en vouw deze dubbel over de draad en plak ze dicht. Dit zijn de vlaggetjes.
Verpak de doosjes krentjes in Sinterklaaspapier en doe deze in de schoendoos.
En leg er ook een paar op het "dek".



TIP: Door de draad met de vlaggetjes aan de voor- en achterkant van de boot tussen het karton te klemmen, kun je deze even loshalen als je de deksel wilt optillen.

PEERMANNETJE

Benodigdheden:

- * Peer
- * Cocktailprikkers
- * Tomaat
- * Druiven
- * Rozijntjes
- * Ananas

Snij een ring van de tomaat en doe deze ring om de peer (als hoedje).

Maak de ogen, neus en mond van het fruit.

Prik deze in de peer met behulp van cocktailprikkers.



POPCORN BEKER MANNETJE

Benodigdheden:

- * Zoute popcorn
- * Plastic bekere(eventueel gekleurd)
- * Transparante folie
- * Vershoudfolie
- * Karton
- * Krullint
- * Ronde stickertjes voor de oogjes
- * Zwarte stift
- * Elastiekjes
- * Balletje voor het hoofd
- * Eventueel dubbelzijdige tape
- * Lijm

Teken voetjes op het karton, zo groot dat ook de beker erop kan worden geplakt. Knip van de transparante folie vierkanten en doe het balletje erin, bijvoorbeeld een hele grote stuiterbal of een watersplash bal. Pak de folie bij elkaar en wikkel er krullint omheen, dit lijkt net haar.

Op de folie kan je oogjes plakken, van de ronde etiketjes. (hier teken je met de zwarte stift pupillen op). In de beker doe je popcorn en op de bovenkant doe je vershoudfolie, anders wordt de popcorn zacht. Dit folie blijft zitten door een elastiekje. Het hoofdje kan je bevestigen met dubbelzijdige tape!



STOPLICHTJE

Benodigdheden:

- * Stertomaat of radijs
- * Wortelballetje
- * Groene druif of meloenbolletje
- * Satéstokje

Prik eerste het stertomaatje of radijsje op de satéprikker.

Vervolgens het wortelballetje en dan de groene druif of meloenbolletje.



PRIKKERPARADE

Benodigdheden:

- * Komkommer
- * gekookt ei
- * Radijs
- * Prikker

Plaats 2 schijfjes komkommer met daartussen een plakje ei bovenop een radijsje. Steek dit vast met feestelijke prikker. Andere combinaties: Roggebroodronde met blokje meloen, bovenop een kers. Roggebroodronde met blokje kaas, boven op een zilveruitje. Roggebrood met sandwichspread en een stukje bospeen. Of watermeloen met ham en druif.



ROODKAPJE

Benodigdheden:

- * Aardbeien
- * Rode tomaten
- * Satéstokjes
- * Radijs
- * Druiven

Prik de satéstokjes in de bovenkant van de tomaat, de aardbei en vervolgens de radijs voor het hoofdje.

Prik op armhoogte 2 druiven met een satéprikker vast in de aardbei.

Prik ook 2 druiven als voeten in de tomaat.



SCHILDPAD

Benodigdheden:

- * Halve tomaat
- * Wortelballetje
- * Groene druiven
- * Cocktailprikkers

Het lijfje van het schildpadje is een halve tomaat.

Het hoofdje is een wortelballetje, prik deze met behulp van een cocktailprikker in de tomaat.

De poten zijn gemaakt van druiven, prik ook deze vast met cocktailprikkers.



SINTERKLAAS + MANDARIJN

Benodigdheden:

- * Mandarijn
- * Wc-rol
- * Watten
- * Rood crêpepapier
- * Lijm
- * Kersen
- * Cocktailprikkers
- * Paraplutje

Teken op de mandarijn ogen, neus en leg deze op de wc-rol.
De mantel maken van crêpepapier, deze vast plakken aan de wc-rol.
Het parapluutje dient als mijter, deze boven op de mandarijn prikken.
Van de watten kunnen de wenkbrauwen, snor en baard gemaakt worden. De kersen als oren vastprikken met cocktailprikkers.



SPOOKJES

Benodigdheden:

- * Witte stoffen zakdoeken (of witte stof in vierkantjes geknipt)
- * Foto van uw kind
- * Transferpapier
- * Mandarijn
- * Stukje touw

Scan een foto in met een scanner van uw kind.
Print deze uit op transferpapier.
Volg de instructies van het transferpapier.
Doe een mandarijn in het midden van de zakdoek en maak deze dicht met een stukje touw.



BANANENVROUWTJE

Benodigdheden:

- * Bananen
- * Papieren parapluutjes
- * Viltstift
- * Crêpepapier

Steek in het gedeelte van het steeltje een opengeschoven parapluutje.
Op de schil teken je met viltstift ogen - wenkbrauwen - neus en mond.
Van crêpepapier maak je een rokje. Deze plak je vast met plakband.
Zet daarna de aangeklede bananen rechtop in een met gekleurd papier versierde mand.



STRIKJES MET VULLING

Benodigdheden:

- * Cellofaanpapier (doorschijnend)
- * Plakband of een nietmachine
- * Sierlint in verschillende kleurtjes
- * Druiven
- * Mandarijnen

Haal de schil van de mandarijn eraf en maak alle stukjes los. Rangschik op een stukje cellofaan aan de ene kant wat stukjes mandarijn en aan de andere kant stukjes druif. Maak het geheel dicht.

Draai het middenin 2 richtingen en maak de zijkanten dicht zodat het fruit er niet uit kan, plak of niet dit vast.

Zet een elastiekje in het midden vast met een nietje en versier het geheel met wat sierlint.



TEENAGE MUTANT HERO TURTLES

Benodigdheden:

- * Zwart papier
- * Appel
- * Stickers
- * Aardbei
- * Wortel
- * Cocktailprikkers
- * Ananas
- * Banaan

Maak de maskertjes zoals het voorbeeld van zwart papier. Plak ze om een appel. Plak wat stickertjes als mond.

Snij de aardbeien in dunne schijfjes. Dit zijn de ogen, maak deze vast met een cocktailprikker in de appel.

Doe dit ook met de ananas voor het haar en de bananenschijfjes als oren.

Snij het puntje van de wortel af en prik deze op de plaats van de neus.

Klaar!



TOFFEE-DOOS

Benodigdheden:

- * Rozijnendoosje
- * Cadeaupapier + plakband
- * Cadeaulint

Pak het rozijnendoosje als een toffee in cadeaupapier. Zet de naad met plakband vast en knoop om de eindjes cadeaulint. Krul het lint. De kleine toffeetjes in een niet te grote schoendoos leggen De doos in een vel cadeaupapier verpakken, maar de uiteinden openlaten.

Deze met cadeaulint samenknopen en het lint laten krullen.



TOETER

Benodigdheden:

- * Keukenrol
- * Inpakpapier
- * Vloeipapier
- * Plakfiguurtjes/ stickers
- * Banaan

Neem een keukenrol en doe aan de bovenkant van de rol tot zo'n 5 cm wat lijm. Pak een vloeipapiertje en leg het geheel op de bovenkant, vouw de rest op de lijm en laat het even drogen.

Zorg dat het papiertje niet te strak zit want als het vloeipapiertje niet kan trillen dan doet de toeter het niet.

Rol het inpakpapier om de keukenrol en versier de rol met leuke plakfiguurtjes of stickers. Doe de banaan in de toeter.



TOVERSTAF

Benodigdheden:

- * Potloden
- * Karton
- * Stickers / glitter
- * Doosje rozijnen
- * Nieltang
- * Schaar
- * Plakband
- * Mal van een ster

Teken de mal van de ster op wat dik papier. Trek deze over op karton, en knip deze uit. Voor deze traktatie heb je telkens 2 sterren per toverstaf nodig. Plak een doosje rozijnen vast aan het potlood. Doe het potlood tussen de twee sterren en niet de sterren aan elkaar vast. Op de plaatsen waar de nietjes zitten plak je sterretjes, en je hebt een leuke toverstaf.



VERREKIJKER

Benodigdheden:

- * 2 wc-rolletjes
- * Doosjes rozijnen
- * Verschillende kleuren striklint

Beplak de wc-rolletjes met gekleurd papier. Plak 1 doosje rozijntjes (ingepakt) tussen de wc-rolletjes.

Maak van het gekleurde striklint een hengel. Plak deze vast met plakband aan de binnenkant van de wc-rolletjes. Versier het eventueel meer met het striklint.



TREINTJES

Benodigdheden:

- * Karton
- * Kleine doosjes traktatie, zoals rozijntjes

Knip de auto/trein uit karton, volgens de werktekening. Het karton omvouwen op de stippellijn, een doosje ertussen plakken en klaar. De ramen en de wielen kunnen van een ander kleur karton maken. Houd er rekening mee dat de ruimte tussen de stippellijnen moet worden aangepast aan de dikte van de doosjes. Op de werktekening zijn de auto en het wagonnetje geschikt voor een doosje rozijntjes.



VAKANTIEGANGER

Benodigdheden:

- * Appel (mandarijn, kiwi, nectarine)
- * Krentjes of rozijnen
- * Folieprikker of Vlaggetje
- * Rondje van papier
- * Mesje
- * Schaar
- * Passer
- * Nietmachine

Verwijder op de plaats van de ogen met een mesje een stukje uit het fruit (alsof je een aardappel pit).

Plaats de (halve) krenten/rozijnen in de opening.

Meet met een passer diverse rondjes af op het gekleurde papier. De doorsnede hangt af van de grootte van het fruit.

Knip ze uit, geef 1 knip van de zijkant tot het centrum.

Vouw de randen zover over elkaar tot je een passend hoedje hebt en niet ze aan elkaar. Zet het hoedje op het fruit vast met een folieprikker of vlaggetje.

Je vakantieganer is klaar.



VERBORGEN ROZIJTJES

Benodigdheden:

- * Tekenpapier
- * Zwarte viltstift
- * Doosjes rozijnen

Teken een schildpad, lammetje, olifant of clowntje. Trek het plaatje twee keer over of kopieer het twee keer.

Gebruik wel een vrij dikke zwarte viltstift. Kleur de tekening eventueel in.

Plak de tekeningen aan weerskanten van het doosje rozijntjes.



VLINDER 1

Benodigdheden:

- * Staven stoepkrijt
- * Doorzichtig folie
- * 2 kleuren karton
- * Chenille
- * Stift
- * Schaar
- * Plakband
- * Nietmachine

Rol 1 staaf stoepkrijt in plastic folie en plak deze dicht met plakband. Knip uit karton vleugels en plak deze aan de staaf. Teken een gezichtje op de staaf. Knip 1 stuk van de chenille vouw deze tot een V en niet deze voelsprietten vast aan de bovenkant van de vleugels. Je kunt de vlinder verder versieren.



VLINDER 2

Benodigdheden:

- * Vellen gekleurd papier
- * Vouwblaadjes
- * Wc rolletjes
- * Zakjes pepsels
- * Boterhamzakjes

Voor het lijfje gebruikt u een wc-rolletje. Teken een gezichtje van de vlinder op de wc-rol. Geef het lijfje een mooi kleurtje door deze te kleuren. Uit gekleurd papier knip je de vleugels van een vlinder. Plak de vleugels aan het lijfje. Stop een stukje wc-papier aan de onderkant van de wc-rol als bodem. In het lijfje van iedere vlinder worden een paar pepsels gedaan. Als je alle vlinders aan een leuk lint van verschillende lengte hangt en je hangt ze aan een kleine hoepel of stok is het gemakkelijk mee te nemen.



VUURWERK

Benodigdheden:

- * Soepstengels
- * Rood papier
- * Zwarte stift
- * Touw
- * Lijm of plakband

Voor een vuurpijl een hele soepstengel nemen. Deze in een rood papier wikkelen. Een stukje touw eruit laten hangen (lontje). Met een zwarte stift vuurwerk erop schrijven.



VOGELTJES

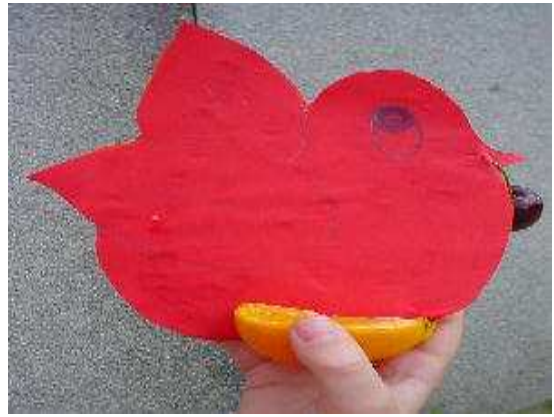
Benodigdheden:

- * Gekleurd karton
- * Kersen aan takjes of druiventros
- * Mandarijnen of sinaasappels
- * Schaar + zwarte stift

Knip de vogeltjes uit het gekleurde karton.
Tekende oogjes op het vogeltje.

Knip de snavel iets in en duw daar het takje, met twee kersen of druiven eraan, tussen.

Halveer de mandarijn en duw het vogeltje in de schil van een halve mandarijn.



VRUCHTENSPIES

Benodigdheden:

- * Aardbeien
- * Meloen
- * Kiwi's
- * Satéstokjes

Halveer de meloen, verwijder het zaad en snij de meloen in stukjes zonder de schil te beschadigen. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.

Schil de kiwi's en snij die in stukjes.

Rijg achtereenvolgens aardbei, meloen en aardbei aan de spies.

Prik deze vervolgens in de meloenschil.



VERRASSINGSCLOWNTJE

Benodigdheden:

- * Fel gekleurd karton
- * Kleine doosjes kinderrozijnen
- * Gekleurd smal cadeaulint
- * Inpakpapier
- * Ballonnen

Knip van het karton leuke clowntjes van 20 cm hoog, zoveel je nodig hebt.

Tekende leuke gezichtjes, een kraagje en knoopjes op buik en puntmuts.

Blaas een ballon op en plak deze aan de hand van de clown.

Pak het rozijnen doosje in met papier.

Doe hier een cadeaulint omheen.

Plak dit met een platte kant van het doosje op de rug van de clown en klaar!



ZEILBOOTJES

Benodigdheden:

- * Bananen
- * Satéstokjes
- * Vlaggetje
- * Rozijnen

Zet in elke banaan 2 satéstokjes zoals in het voorbeeld.

Prik de rozijnen aan de stokjes.

Plak boven aan de vlaggetjes aan elkaar.

Plak boven op de stokjes een vlaggetje.



Tips voor een gezonde schooltraktatie

Hier vind je traktaties met minder dan 100 kcal:

- Fruitspies
- Popcorn
- Zoute stokjes
- Gedroogd fruit
- Blokjes 30+ kaas (met ananas)
- Waterijsje
- Minikrentenbolletjes
- Kruidkoek
- Appelcake

Vetvrije koekjes!

Amandelkoekjes

Benodigdheden:

- 300 gram bloem
- 0,5 eetlepel bakpoeder
- snufje zout
- 40 gram witte basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 eieren
- 45 gram amandelsnippers
- bakpapier

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Verwerk de ingrediënten tot een deegbal. Rol deze uit en verzin zelf de vorm van de koekjes.

Bak ze vervolgens in ongeveer 20 minuten gaar.

Flapjacks

Benodigdheden:

- 175 gram havermout
- 50 gram zonnebloempitten
- 50 gram rozijnen
- 100 gram honing
- 75 gram volkoren meel
- water om te binden
- bakpapier.

Recepten van het voedingscentrum

- Puntzakje van mooi papier met lint, gevuld met popcorn
- Minikrentenbolletjes met een vlaggetje
- Doosje rozijnen verpakt met lint en ballon
- Soepstengel met daaraan een ballon
- Rups van een lange strook crêpepapier, met in ieder segment een zakje popcorn
- Een ketting van een mooi lint met zouten krakelingen
- Een trosje pitloze druiven

Internet

Voor nog meer traktatie-ideeën kunt u ook 'n kijkje nemen op internet. Bijvoorbeeld op de volgende sites:

- www.gezondtrakteren.nl
- www.party-kids.nl
- www.sunside.nl/users/digijuf/leerkracht/traktatieref.html
- www.peuterplace.nl/traktaties.htm
- www.jufsanne.com/traktatie.htm
- <http://www.kinderverjaardag.info> → traktaties
- www.voedingscentrum.nl
- www.nigz.nl
- www.iktrakteer.nl