

# TRAKTATIEBOEKJE

Een gezonde traktatie



kinderopvang **skar**  
stap in je  
toekomst

## **Een 'gezonde' traktatie**

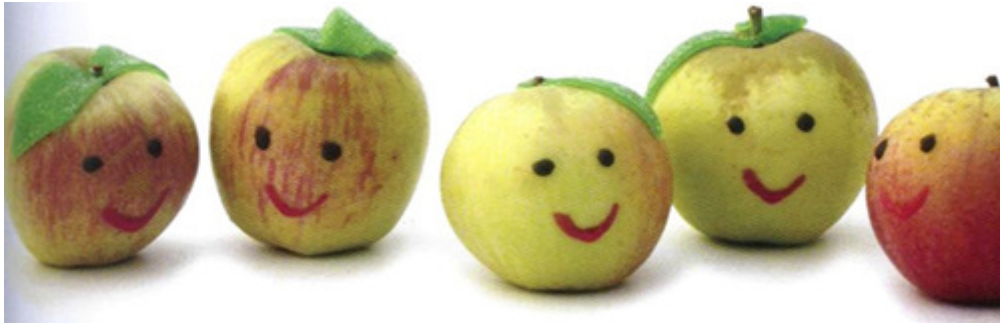
Een snoepje, een zakje chips, een appel of een plakje worst. Wanneer uw kind jarig is, is het feest! En een feestje wordt gevierd. Uw kind is het middelpunt van de aandacht en wil graag trakteren. Maar wat is nou eigenlijk een 'goede' traktatie?

Uw kind brengt een deel van de week door op een van onze locaties. Wij vinden het daarom belangrijk dat datgene wat uw kind bij ons eet en drinkt een goede aanvulling is op de voeding thuis. Een snoepje of zakje chips is leuk en lekker, maar er zijn allerlei recepten voor leuke, lekkere en 'gezonde' traktaties. Benieuwd? In dit boekje vindt u een aantal leuke suggesties.

Tip:

Overleg voordat u uw kind wilt laten trakteren met de pedagogisch medewerkers. Misschien zijn er meerdere kinderen die op dezelfde dag willen trakteren of zijn er kinderen die bepaalde dingen niet mogen eten in verband met bijvoorbeeld een allergie.

## Appelgezichtjes



### Benodigdheden:

- Kleine appels met steel
- Groene zure matten of groen papier
- Poedersuiker en water
- Rode en zwarte voedselkleurstof

### Beschrijving:

1. Was de appel en droog hem af.
2. Vouw een halve zure mat dubbel en knip er een blaadje uit. Vouw de zure mat weer open, maak een gaatje in het midden met bijvoorbeeld een cocktailprikker en steek de blaadjes aan het steeltje.  
Alternatief voor de zure mat: Vouw groen papier dubbel en knip hier een blaadje uit, maak een gaatje in het midden en steek het blaadje aan het steeltje.
3. Maak glazuur om te tekenen. Verdeel het over twee kommetjes. Roer door de ene een piepklein beetje zwarte en door de andere rode kleurstof.
4. Teken de ogen en de mond met glazuur en een cocktailprikker. Laat ze goed drogen.

### Presentatie:

Leg de appelgezichtjes bijvoorbeeld in een kistje met groene servetten of in een mandje met raffia.

*Bron: "Peutertraktaties" van Geny Soeteman.*

## Bert



### Benodigdheden:

- Gele danoontjes
- Rood, oranje en wit papier
- Zwarte merkstift
- Zwarte wol
- Schaar

### Beschrijving:

1. Zet het danoontje op zijn kop en knip uit het witte en het gekleurde papier een mond, neus en ogen. Plak ze vervolgens op.
2. Maak een bolletje wol, door de wol zo'n acht keer om je vingers te wikkelen. Plak de wol als haar en laat het goed drogen.
3. Als de lijm droog is kun je de lussen van het haar doorknippen, je krijgt dan een "bert-kapsel".
4. Teken een grote wenkbrauw en geef Bert eventueel nog oren.

### Presentatie:

Bekleed een dienblad met een tekening van een sesamstraatfiguur (tekeningen staan op internet.) Zet hier alle "Bertjes" op.

*Bron: [www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl)*

## Bloemen



### Benodigdheden:

- Halve appels
- Satéprikker
- Crêpepapier (groen)
- Vouwkarton/gekleurd papier
- Aardbeien
- Cadeaulint
- Huishoudfolie

### Beschrijving:

1. De appels halveren en in huishoudfolie verpakken.
2. Papierbloemen in verschillende kleuren uitknippen. Het liefst in twee formaten.
3. Blaadjes uitknippen.
4. Bovenaan de satéprikker een plakbandje rollen; dan blijft de bloem beter 'hangen'.
5. De prikker in de appel steken en een stuk crêpepapier om de appel heen vouwen. Daaromheen een cadeaulint strikken.
6. Maak de blaadjes vast aan de satéprikker en maak bovenaan de twee bloemen twee formaten.
7. Zet de aardbei er bovenop als bloemhart.

*Bron: [www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl)*

## Kapitein koek schatkist

*Geschikt voor kinderen met een allergie voor de volgende voedingsmiddelen: Kippenei, peulvruchten, pinda's, pindaolie, sesam, sesamolie, glutaminaat, sulfiet, selderij, wortel, lupine, mosterd.*



### Benodigdheden:

- Bruin en goudkleurig hobbykarton
- Schoendoos of mandarijnenkistje
- Schaar
- Lijm
- Kapitein koek ontbijtkoekrepen met rozijnen. (6 stuks per pak)

### Beschrijving:

1. Bekleed de buitenkant van de doos of het kistje met bruin hobbykarton.
2. Knip stroken goudkleurig karton en breng die met lijm horizontaal aan op de bovenste randen, aan de buitenkant van de doos of het kistje. Plak ook een paar stroken goudkleurig karton verticaal op de doos of kist.
3. Bekleed verder de binnenkant van het kistje met goudkleurig karton. Knip van goudkleurig karton een sleutelgat en plak deze aan de buitenzijde op.
4. Leg de Kapitein koek ontbijtkoekrepen in de schatkist en de traktatie is klaar.

## Knapzak met krentenbolletje



### Benodigdheden:

- Soepstengels, zoethout
- Zakdoekje
- Mini krentenbol, rozijnen of druiven

### Beschrijving:

1. Doe in elke zakdoekje een mini krentenbol, rozijnen of druiven.
2. Knoop het zakdoekje vast aan een soepstengel of zoethout deze doet dienst als stok.

## Konijntoetje



### Benodigdheden:

- Konijnenballonnen
- Danoontjes
- Gekleurd papier
- Rietjes

### Beschrijving:

1. Trek de ballon om het mini-toetje.
2. Blaas met een rietje lucht in de ballon.
3. Gebruik het rietje als staart.
4. Knip de voeten, handen en naamkaart uit de mal van Anotherdeal ([www.anotherdeal.nl](http://www.anotherdeal.nl) ballon idee).
5. Hang de armen aan de ballon.
6. Plak de voeten met een fotohoekje op het toetje.
7. Hang het naamkaartje met een lintje aan het oor.

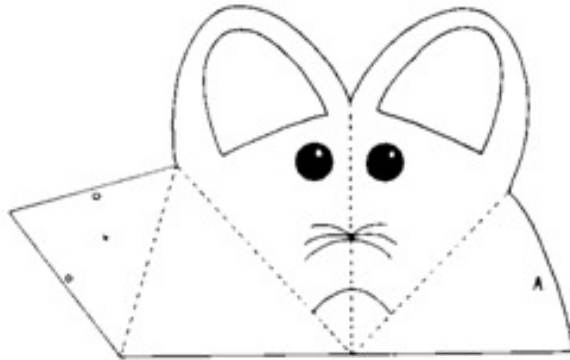
### Tip:

- Print de mal op gekleurd papier.
- Gebruik gekleurde rietjes met flexibele uiteinde.

*Bron: [www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl)*



## Muis



### Benodigdheden:

- Verschillende keuren papier
- Lijm
- Schaar
- Zwarte stift
- Dropveter of touwtje
- Popcorn of rozijntjes

### Beschrijving:

1. Vergroot het patroon.
2. Maak de vouwen op de aangegeven vouwlijnen van het patroon.
3. Teken het muizensnuitje met een zwarte stift.
4. Smeer de plakrand in met lijm en zet deze vast (zie A).
5. Doe de popcorn of rozijntjes in de muis.
6. Maak de muis dicht door middel van de twee plakrandjes die je tegen de plakrand zet (zie 0).
7. Maak aan de achterkant van de muis de dropveter of een touwtje vast en klaar is de muis.

*Bron: [www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl)*

## Nemo visjes van mandarijnen



### Benodigdheden:

- Mandarijnen
- Oranje papier
- Plakband
- Viltstift

### Beschrijving:

1. Knip uit het papier voor elke vis een staart en twee vinnen.
2. Plak dit met plakband op de mandarijnen zodat je een visje krijgt.
3. Teken voorop een paar ogen en een mondje.

### Presentatie:

Leg de visjes op een zilverkleurig blad met doorzichtig folie. Het lijkt zo net of ze in het water dobberen.

*Bron: [www.party-kids.nl](http://www.party-kids.nl)*

## Paddenstoelen gemaakt van ei



### Benodigdheden:

- Hard gekookte eieren
- Tomaatjes
- Mayonaise
- Cocktailprikkertjes

### Beschrijving:

1. Snij een stukje van de onderkant van de hardgekookte eieren zodat ze stevig blijven staan.
2. Snij de tomaatjes doormidden en zet deze bovenop het ei.
3. Prik er een cocktailprikkertje van bovenaf in zodat het geheel goed blijft staan.
4. Maak met de mayonaise stippels op de tomaat en klaar is de paddenstoel.

### Presentatie:

Strooi wat tuinkers op de schaal en zet hier de paddenstoelen op. Zo lijkt het net alsof ze op het gras staan.

*Bron: [www.albert.nl](http://www.albert.nl)*

## Paddenstoelen met rozijntjes of popcorn



### Benodigdheden:

- Witte wegwerpbekertjes
- Rode vouwblaadjes
- wit crêpepapier
- lijm en schaar
- Popcorn of rozijnen

### Beschrijving

1. Knip rondjes uit de rode vouwblaadjes.
2. Knip de ronde vouwblaadjes aan één kant in, tot de midden van het blaadje.
3. Smeer lijm naast de knip en schuif dit onder het blaadje door, zodat je een puntmodel krijgt.
4. Beplak de paddenstoel met witte propjes crêpepapier.
5. Vul de bekertjes met bijvoorbeeld popcorn of rozijnen.
6. Zet de top van de paddenstoel op de steel (het bekertje).

### Presentatie:

Bekleed een doos met groen crêpepapier en doe er natuurlijke herfstmaterialen in. Zet de paddenstoelen ertussen.

*Bron: [www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl)*

## Patat in een zakje



### Benodigheden:

- Vierkante papiertjes allerlei kleuren (zelf bepalen)
- Lijm
- Wortels
- Komkommer
- Kaas

### Beschrijving:

1. Plak het papier aan elkaar als een echt patatzakje.
2. Snij de wortel, komkommer en kaas in reepjes.
3. Steek de wortel, komkommer en kaas als patat in het zakje.

*Bron: [www.party-kids.nl](http://www.party-kids.nl)*

## Rupsje nooit genoeg



### Benodigdheden:

- Mandarijnen
- Viltstift
- Dienblad
- Blaadjes sla

### Beschrijving:

1. Leg op een dienblad allemaal blaadjes sla.
2. Leg hierop de mandarijnen in een lange rij, in de vorm van een rups.
3. Op het voorste mandarijntje maak je twee ogen, twee stekels en een mond.
4. Eventueel kun je ook nog aan de andere mandarijntjes voetjes maken van karton.

### Tip:

Vraag of de locatie het boekje Rupsje nooit genoeg voorafgaand aan de traktatie voor wil lezen.

*Bron: 'Trakteren het hele jaar' van Geny Soeteman.*

## Toverstokjes



### Benodigdheden:

- Sterrenvorm
- Worst
- Kaas
- Komkommer
- Satéprikker

### Beschrijving:

1. Snij de kaas in plakken en druk m.b.v. het sterrenvormpje de ster uit de kaas.
2. Snij de worst.
3. Snij de komkommer in stukjes.
4. Rijg de komkommer, worst en ster aan de satéprikker.

### Presentatie:

Prik de satéprikkers in een halve piepschuimbol of meloen. Indien een meloen wordt gebruikt, kan deze later ook nog gegeten worden.

*Bron: [www,party-kids.nl](http://www.party-kids.nl)*

## Vingerpoppetjes



### Benodigdheden:

- Soepstengels
- Zakje vingerpoppetjes
- Vaas

### Beschrijving:

1. Geef elke soepstengel een hoedje van een vingerpoppetje.
2. Neem een vaas en versier deze leuk en plaats de stengels hierin.
3. Zo hebben de kinderen een traktatie en krijgen ze meteen een speeltje.

*Bron: [www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl)*



## **Nog meer leuke traktaties**

Op de onderstaande websites zijn nog meer leuke 'gezonde' traktaties te vinden.

Websites:

- [www.ggdzw.nl/Traktaties\\_main.html](http://www.ggdzw.nl/Traktaties_main.html)
- [www.genysoeteman.nl](http://www.genysoeteman.nl)
- [www.vanharte.nl](http://www.vanharte.nl)
- [www.traktatietips.nl](http://www.traktatietips.nl)
- [www.arienne.net](http://www.arienne.net)
- [www.party-kids.nl](http://www.party-kids.nl)
- [www.jufsanne.com/traktatie.htm](http://www.jufsanne.com/traktatie.htm)
- [www.dubbelopkadoshop.nl](http://www.dubbelopkadoshop.nl)
- [www.jmouders.nl](http://www.jmouders.nl)