



INLEIDING

INLEIDING

Hoera! Er is er een jarig en dat kun je wel zien, want we krijgen allemaal een lekkere traktatie. Alles draait vandaag om de jarige, kijk 'm stralen! Niet alleen op school delen kinderen uit, maar ook thuis. En dan is er nog Sinterklaas, Kerst, Pasen, Suikerfeest, schoolreisjes, einde van het schooljaar... Zo valt er elke week wel wat te vieren.

Vette hapen en suikerbommen zijn dan ook echt niet meer van deze tijd. Tegenwoordig verwacht je dat een traktatie er flitsend uit ziet, maar ook past in een fitte en gezonde opvoeding. In dit boek vind je daarom alleen versnaperingen die niet te veel calorieën en verzadigd vet bevatten. En let ook eens op de 'groene tips' in dit boek. Zo maak je de traktatie niet alleen lekker en verantwoord, maar ook duurzaam.

Ingewikkeld? Welnee! Met traktaties uit het hoofdstuk 'Simpel en super' maak je eenvoudig heel wat moois. Wil je wat knutselen met je kind, kies dan iets uit het hoofdstuk 'Creatieve traktaties'. Heb je het in de vingers en wil je flink uitpakken? Dan is het hoofdstuk 'Toptraktaties' iets voor jou.

Veel traktatieplezier!



Dit traktatieboek sluit naadloos aan bij de FitFoodFun-Factor: een project van de Hartstichting, Lidl en het Voedingscentrum over o.a. gezond trakteren en voldoende bewegen.



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Pannenkoekentwister

voor 30 traktaties / 65 kcal per portie

10 pannenkoeken
1 pakje smeerbare light roomkaas naturel
½ pot light jam naar keuze
30 satéprikkers
gekleurd cadeaulint
eventueel naamkaartjes
halve rode of witte kool

Bestrijk elke pannenkoek dun met roomkaas en smeer er een dun laagje jam op. Verwarm eventueel de roomkaas op de ontdooistand van de magnetron voorzichtig om het wat smeerbaar te maken.

Rol de pannenkoek strak op en snijd hem in dunne rolletjes. Rijg aan elke satéprikker drie rolletjes pannenkoek. Bevestig cadeaulint met plakband aan de uiteinden van de satéprikker. Als je naamkaartjes hebt met de naam en leeftijd van je kind, kun je deze aan het lint bevestigen. Krul het lint met behulp van een schaar op. Leg de twisters op een grote schaal of steek ze in een halve rode of witte kool. Tot gebruik afdekken en koel wegzetten en maximaal 1 dag van te voren maken.

Variatie:

- Als je kind in het aardbeienseizoen jarig is, kun je tussen de pannenkoekenplakjes een stukje aardbei rijgen. Gebruik dan aardbeienjam op de pannenkoeken.
- Besmeer 7 pannenkoeken met jam, rol ze op en snijd ze in rolletjes. Rijg aan een parapluutje of andere leuke prikkers om en om twee stukjes fruit en 2 rolletjes pannenkoek.

Tip! Bak de pannenkoeken zelf en gebruik dan meteen volkoren- of meergranenmeel voor extra vezels.

Oma's kaasprikkertje

voor ca. 30 traktaties / 20 kcal per portie

5 dikke plakken 30+-kaas
30 zoetzure augurkjes
30 cocktailprikkers, vlaggetjes of andere prikker
halve rode of witte kool
folie
een figuurtjessteker naar keuze
(bijvoorbeeld een klavertje of een hartje)

Steek uit elke plak kaas met dezelfde figuurtjessteker zes figuurtjes. Steek het kaasfiguurtje met een augurk aan een cocktailprikker. Steek ze in een witte of rode kool die je eventueel bekleedt met folie. Bewaar de kaasprikkertjes afgedekt in de koelkast en maak ze maximaal 1 dag van te voren.

Variatie: Neem snoeptomaten in plaats van augurken.



Vrolijke koekrondjes

voor ca. 30 traktaties / 40 kcal per portie

1½ ontbijtkoek

uitsteekvorm of glaasje

30 mooie prikkers

Snijd de ontbijtkoek in de lengte tweemaal door, zodat je 4 lange koekrepen krijgt. Steek met een uitsteekvorm of een glaasje vormen uit de koek. Uit iedere koekreep komen ongeveer 6-7 rondjes. Steek in ieder figuurtje een mooie prikker of leg een sjabloon op de rondjes en strooi er poedersuiker overheen.

Schik de koekrondjes op een groot dienblad, een met servetjes bekleed ovenbakblik of een schaal.

Bewaar de koek afgedekt met plasticfolie tegen het uitdrogen.

Ga voor groen-tip! Gooi de restjes en randjes niet weg, da's zonde. Maar bewaar ze gewoon in een koektrommel. Ook al is het een rare vorm, de koek is nog steeds erg lekker bij de thee later in de week.



Crunchy groentefrietjes

voor 30 traktaties / 20 kcal per portie

30 kartonnen feestmutsjes
plakband
3 rode paprika's
1 grote komkommer
1 bosje waspenen
mager dipsausje

Schrijf de naam en leeftijd van je kind op de omgekeerde feestmutsjes en gebruik deze als zakjes. Maak de groenten 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. Schraap de waspeentjes schoon en snijd ze in lange dunne repen. Vul elk zakje met repen paprika, komkommer en wortel. Als mayonaise schep je er een lepeltje magere dipsaus op.

Variatie: Je kunt natuurlijk ook bleekselderij, rettich of andere groenten naar smaak gebruiken.



Tropical palmboom

voor 32 traktaties / 45 kcal per portie

32 mandarijnen
8 bananen
citroensap
32 (gekleurde) bordjes
32 (gekleurde) vorkjes
plakband
viltstift

Schil de mandarijnen en maak er partjes van. Pel de bananen, snijd ze doormidden en halveer de helften over de lengte. Wrijf de stukken banaan met een beetje citroensap in. Leg een stuk banaan plat op een plastic bordje als stam van de palmboom. Rangschik de partjes mandarijn er losjes boven zodat er een palmboom ontstaat. Plak er met plakband een vorkje naast. Je kunt met een viltstift de naam en leeftijd van je kind nog op een vrij stuk bord schrijven. Bewaar de traktaties afgedekt hooguit 2 uur.

Ga voor groen-tip! Wat gezond voor jezelf is, is meestal ook beter voor het klimaat. In zoete en zoute snacks zitten vaak weinig vezels, maar wel veel zout en verzadigd vet. En er gaat een heel bak- en verwerkproces aan vooraf en dat kost veel energie.

Hoog in de wolken

voor 30 traktaties / 65 kcal per portie

30 gekleurde ballonnen

zwarte viltstift

plakband

4 x 30 gekleurde rietjes

30 vrolijke plastic bekertjes

4 zakken ongezoete popcorn

Blaas de ballonnen niet te groot op en schrijf de naam en leeftijd van je kind op de ballon. Plak met plakband per bekertje vier rietjes aan de binnenkant van de bekertjes. Zorg dat ze flink boven het bekertje uitsteken, maar toch stevigheid hebben. Vul de bekertjes met popcorn. Zet een ballon tussen de rietjes en plak deze met plakband vast. Bewaar de luchtballonnen maximaal 2 uur op een droge plaats.

Knapperig boottochtje

voor 30 traktaties / 40 kcal per portie

30 stevige vouwblaadjes in diverse kleuren

1 zak popcorn

Vouw bootjes van stevig knutselpapier en vul deze met popcorn. Steek er eventueel een vlaggetje in of een zeil met de leeftijd en de naam van je kind erop. Bewaar de traktaties maximaal 2 uur op een droge plaats.

