

Ideeën
voor
Traktaties

1. Gezonde traktaties
2. Dolle Dieren
3. Kapitein Koek
4. Cijfer traktatie
5. Paddestoel en kaasegeltje
6. Pannenkoek
7. Gevuld brood
8. Van alles wat
9. Niet eetbaar maar wel leuk
10. Sinterklaas
11. Goudse loempia
12. Kerstmis
13. Hampluimpje en een pizzakransje
14. Kaasslang en Rupsen
15. Snoep verstandig eet een appel
16. Rare rollades
17. Surinaams pasteitje
18. Verkleed fruit
19. Valentijn
20. Turkije
21. Dubbeldekkers
22. Fruitschuitjes
23. Fruitchocoos
24. Appel-rozijnenbuideltjes
25. Een boot
26. Croissantje met een knakworstje
27. Dobbelsteen met popcorn

1. Gezonde Traktaties

We hebben in diverse groepen al gezien dat er meer gezonde pauzehappen worden gegeten en dat de koolzuurhoudende dranken verdwijnen. Nu wil het natuurlijk niet zeggen, dat fruit altijd goed is voor iedereen, hetgeen te lezen valt op de site: www.stichtingvoedselallergie.nl maar over het algemeen is fruit lekker en gezond en wordt het nog al eens "vergeten". Hier volgen weer een paar ideeën voor een gezonde traktatie: "Koop gekleurde, plastic bekertjes en vul deze met zelfgemaakte bowl. Buigrietje met franjes eraan en een lepeltje erbij. Gezond en lekker. De beker mogen ze houden natuurlijk". Of maak van een w.c rolletje een vogel door het rolletje te beplakken, plak er twee platte voetjes van stevig gekleurd papier onder als bodem, geef hem ogen, snavel en twee vleugels aan de zijkant en vul hem met bijvoorbeeld zoute stokjes. Het is wel wat werk, maar het resultaat mag er dan ook zijn en de kinderen spelen daarna nog leuk met de vogeltjes.

Groene verrassing

Koop bij een tuincentrum zaailingen van groente of kruiden, zoals sla of peterselie. Laat dejarige job ongedecoreerde kartonnen bekertjes versieren met stift, potlood, plakplaatjes et cetera. Vul elk bekertje met wat tuinaarde en een plantje. Doe rond het bekertje eventueel een strik van een dropveter.

Cactus

Bij kinderen met een voedselintolerantie (geen suiker, kleurstof en chocolade) is het moeilijk iets te vinden dat ze ook mag hebben. Dit is een goed voorbeeld. Neem een niet te grote bloempot en zet daar een courgette in. Vul de bloempot met kiezelstenen voor de stevigheid!!!! Aan de courgette steekt u allemaal cocktailprikkertjes met verschillende soorten fruit in hapklaar formaat. Afhankelijk van het aantal kinderen maak je meerdere cactussen. Je kunt als extraatje de bloempotjes beschilderen in leuke frisse kleurtjes."

Kiwi's

Maak van een rondje papier een hoedje (1 keer inknippen tot het midden en over elkaar plakken). Zet er een stukje (rimpel)elastiek aan, zodat je het hoedje op de kiwi kunt zetten. Maak van twee witte ronde stickertjes oogjes en plak die erop. Eventueel kun je ook nog een mondje erop plakken. Plak twee voetjes van papier onderaan de kiwi. Versier eventueel het hoedje."

Krentjes

Auto's

Hilde: "Beplak een doosje rozijnen met gekleurd papier en laat aan de bovenkant in het midden een trapezevorm uitsteken. Teken hierop met zwarte stift raampjes en deuren. Voor en achter een satéprikker door het doosje en daar 4 ronde, zachte dropjes op prikken als wielletjes. Op het dak kan eventueel nog een berichtje worden geschreven. Een dienblad (of een rechthoekig plaat karton) met zwart papier beplakken en daar met zilverstift een autoweg op tekenen. Zet de auto's op de weg of prik ze vast met een satéprikker."

Horloges (leuk bij een [spionnenfeest!](#))

Marjon: "Beplak doosjes met krentjes met fel gekleurd inpakpapier. Knip rondjes (klokjes) uit die groter zijn dan het doosje en plak deze op de doosjes. Plak hier kleine ronde stickertjes op om de tijd aan te geven en schrijf hier eventueel cijfers in. Teken er wijzers op (zet de klok bijvoorbeeld op vijf uur voor een vijfjarige). Niet er een stukje elastiek aan zodat de kinderen hem echt kunnen dragen."

Daniëlle: "Gebruik pijpenragers als horlogebandje."

Mandarijnen

Bert en Ernie

Ina: "Vijftien jaar geleden al een succes, toen onze oudste drie jaar werd. Nu ik zelf weer voor de klas sta in een onderbouwgroep heb ik het idee weer tevoorschijn gehaald voor mijn eigen verjaardag. En ze vinden het nog steeds leuk! Wikkel een mandarijntje in een stukje oranje vloeipapier. Draai de zijanten dicht alsof het een snoepje is (de oren). Knip oogjes uit wit papier en teken er met een zwarte stift pupillen op. Plak de oogjes op de ingepakte mandarijn. Maak van zwarte wol kleine pruikjes en zet die met plakband boven op het mandarijntje. Klaar! Van een halve banaan kun je op dezelfde manier ook een Bert maken."

Gezonde paddestoelen (leuk bij een [kabouterfeest!](#))

Ellen: "Een gekookt ei als onderkant en een halve tomaat met mayo-stipjes als kapje."

Appels

Chineesjes (leuk bij een [landenfeest!](#))

Lisa: "Vlecht van drop/aardbeienveters een lange vlecht en speld die met een satéprikker op een appel. Daarna maak je van een rond papiertje een hoedje. Prik dit door de satéprikker heen. Nog twee kruidnagels als oogjes en klaar is je Chineesje... P.S.: het kan ook een mandarijntje of zo zijn....."

Vlinders

Vanessa: "Voor de derde verjaardag van mijn dochtertje hebben we appelvlinders gemaakt. U hebt nodig:

- kleine appeltjes
- gekleurd papier
- crêpepapier
- krullint
- grote satéprikkers

Begin met de vorm van een vlinder op gekleurd papier en knip dat uit. Plak daar bovenop de satéprikker met lijm of plakband. Plak van crêpepapier dezelfde vlindervorm erop, maar dan iets kleiner. De vleugels van crêpepapier blijven los. Maak van krullint twee sprieten. Prik de vlinder met het steeltje in de appel. Pak de appel in een gekleurd servet/crêpepapier en bind dit vast met krullint. Zet de appels in een mand en versier deze ook met krullint."

Bananen

Mannetje

Kitty: "Neem een banaan, een rol crepepapierband (met steeds wisselende kleuren), gekleurd tape, een kaasprikkertje, zwarte stiften en zachte suikersnoepjes. Maak van 30 cm crepepapierband een gerimpeld rokje en plak dit halverwege de banaan met gekleurd tape vast. Teken met een zwarte stiften een gezicht. Maak de oren door de kaasprikkertje dwars door de banaan heen te prikken en de uiteinden te versieren met zachte suikersnoepjes."

Miranda: "Schil een banaan af en halveer hem. Doe stukjes droppenvet of fruitvet aan een cocktailprikker met vlag en prik dat in het topje van de banaan. Hol twee kleine gaatjes uit en stop daar twee rozijntjes in als ogen. De mond kan weer gemaakt worden van een stukje rode fruitvet."

Eiland

Eva (10 jaar): "Het eiland is een bak gevuld met een laag zandbakzand (voor de stevigheid) en daarop een laag vogelzand (of chinchillazand). Op de bananen teken je met stiften een gezichtje. Steek ze in het zand en steek er een parapluutje bovenin. Versier het eiland met een grote kartonnen palmboom en water (blauw folie of crêpepapier)."

Boot

Sheila: "Dit is een geinige tractatie die je snel kunt maken. Kinderen vinden hem fantastisch! Je hebt het volgende nodig: bananen, grote satéprikkers, gekleurd papier, pakje eetpapier uit de supermarkt of snoepwinkel.

1. Maak van het gekleurde papier vlaggetjes. Knip hiervoor het papier in de lengte door. De twee helften vouw je weer in de lengte dubbel. Nu knip je er vlaggetjes uit, zodat het spiegelbeeld eraan vast zit. Op de vlaggetjes kan je op twee zijden een boodschap kwijt. Bijvoorbeeld: "Hoera. Mendel twee jaar".
2. De vlaggetjes vouw je om een satéprikker, en met een nietje door het papier zit-ie vast genoeg.
3. Dan rijg je de satéprikker over de lengte door het eetpapier, bovenaan erin en onderaan er weer uit. Zo heb je een zeil voor de boot.
4. Tenslotte prik je de satéprikker met het zeil en de vlag, in het midden van de banaan. Je bananenboot is klaar!"

Maan

Manon: "Knip uit stevig blauw karton een wolk. Maak in het midden twee spleten. Steek hier een banaan door en je hebt een wolk waarachter de maan zich verschuilt!"

Voor een lekkere en gezonde traktatie de volgende tips:

- mandarijn met een paraplu-hoedje
- satéstokje met stukjes fruit
- satéstokje met kaas en worst
- klein krentenbolletje (op aanvraag bij de bakker)
- klein puntbroodje met een knakworstje
- blokje kaas met een leuke prikker (poppetje, vlaggetje, enz.)
- zoutjes
- blokje worst
- gehaktballetje



2. Dolle dieren

Ik kreeg laatst een tip over hoe je fruit langer fris kunt houden, aangezien bijvoorbeeld appels in een doosje of zakje zo snel verkleuren en er dan niet zo smakelijk meer uitzien. Doe een paar aardbeien, druiven, partjes appel of peer, perzik, nectarine of meloen in een doosje met deksel en doe er een scheutje citroensap of sinaasappelsap overheen. Het schijnt te helpen. Een leuke verjaardagstraktatie kan zijn: dolle dieren. Nodig: rond fruit (appel, mandarijn), gekleurd plastic folie, krullint, dubbelzijdig plakband, gekleurd papier.

Teken of print de snoeten uit op gekleurd papier en knip deze uit. Met zwarte stift tekent u de ogen en de snuit. Knip nu een stuk gekleurd folie van plm. 25 bij 25 cm en leg de traktatie in het midden. Bind het folie dicht met krullint. Doe een stukje dubbelzijdig plakband of opgerold plakband aan de achterkant van het gezicht en plak het op de voorkant van de traktatie. De oren aan de achterkant plakken. Op de plaats van het stippelijntje moet u een vouw maken. www.home-2.wolmail.nl



3. Kapitein Koek

Vorige week zagen we een kind met een leuke traktatie in de gang lopen. Een kapitein koek met een zeil op een stokje en een vaantje van een stukje drop bovenop de mast. Het zag er erg leuk uit en het snoepen was beperkt. Ook waren er in een groep stokjes met gezonde dingen eraan, ook dit zag er lekker uit. Het is te merken dat er bij veel gezinnen bewuster met pauzehappen en traktaties wordt omgegaan, aangezien de kinderen in de klas vertellen dat ze iets gezonds bij zich hebben. Als we hier allemaal aan mee doen komt het omslagpunt vanzelf en wordt gezond weer leuk en lekker. Een lekkere traktatie is croissantje met een verrassing:

Rol hiervoor het deeg van een blikje partycroissantjes van Dannerole uit en snijd de croissantjes los. Leg er iets lekkers op voor u het oprolt (cocktailworstje, plakje kaas, ananas of i.d.) Even bestrijken met koffiemelk of ei en de oven in. Op het blikje staat hoe lang ze in de oven moeten en hoe heet deze moet. Zowel koud als warm is deze traktatie lekker.

Je kunt voor de onderbouw hetzelfde deeg gebruiken en er na het bakken parasolletjes in steken. Leg de traktaties op een dienblad bekleedt met blauw op geel papier, zodat de traktatie lijkt op mensen die op het strand liggen, of je zet er een mast met zeil op en het lijken zeilboten.

4. Cijfer traktatie

Ook deze week zag ik weer een leuke traktatie: op een groot cijfer 5, van geloof ik piepschuim omwikkeld met aluminiumfolie, stonden allemaal bloemen met een cakeje als hart en een potlood als steel. Het zag er erg leuk uit. Je kunt in het hart natuurlijk ook andere dingen doen zoals een mandarijn. Een ander idee: neem een driehoekig stukje kaas, dat is het lijf van de muis. Het puntje is uiteraard zijn neus. Twee stukjes komkommer of chipjes als oortjes aan de zijkant en voor de ogen gebruikt u twee rozijntjes. Het is snel klaar en ziet er lief uit.

Natuurlijk hoeft uw kind niet persé iets eetbaars te trakteren, je kunt vaak bij zeeman of xenos leuke goedkope dingetjes kopen en die leuk verpakken.

5. Paddestoel en kaasegeltje

Speciaal voor de herfst wat aangepaste traktaties: een paddestoel van tomaat en kaas. U Snijd uit jonge kaas steeltjes voor de paddestoelen (niet te smal) en snijdt van iedere tomaat vier hoedjes (van de boven-, onder-, en zijkanten) Leg een hoedje op de steel en versier de hoed met stippen uit een tube mayonaise. OF een kaasegeltje. Nodig : barquetjes,(een soort ovale toastjes) 2 plakjes achterham,100 gram roomkaas (mon chou) 2 eetlepels koffieroom, peper en zout, dunne plakjes kaas op maat van het barquetje gesneden, gezouten amandelen zonder vlies en krentjes. De mon chou met koffieroom mengen, de heel fijn gesneden ham erdoor roeren en wat zout en peper naar smaak toevoegen. Dit op de barquetjes scheppen of met een spuitzak opspuiten. Hierover een plakje kaas op maat als rug. Steek stukjes amandel in zijn rug als stekels en twee krentjes aan de voorkant als ogen. Een paar uur laten opstijven in de koelkast en klaar is de traktatie. Succes!!!

6. Pannenkoek

Nu het buiten wat kouder wordt heb ik wat warme traktaties uitgezocht. Vooral voor de jongsten: een opgerolde hele of halve pannenkoek met een klein beetje suiker erop, hierop een prikker met vlaggetje of een sticker. (koud is dit lekker of als u de tijd heeft even voor de pauze in de magnetron en dan langsbrengen) Voor de oudere jeugd: een bakje of schaal met zelfgemaakte gehaktballetjes (gekruid) en een sausje (bv. Salsa) Ook hier geldt weer: koud is lekker, maar warm.....mmmm.

7. Gevuld brood

Vorige week werd er in groep 5 op gevuld brood getrakteerd (gevuld met kruiden en olijven)

Alle kinderen vonden het lekker en het team heeft er ook van gesmuld (we hebben zelfs stukken opgewarmd in het tosti/grill apparaat Erg lekker warm. Doe eens ideeën op bij de echte bakker, of bak van een pak broodmix kleine bolletjes. Bestrooi voor het bakken met sesam-,of maanzaad, zonnebloempitten of geraspte kaas. U kunt ook stukjes noot, rozijnen, olijven en Italiaanse kruiden erdoor kneden. Volg verder de beschrijving op het pak.

8. Van alles wat

Dit keer weer eens een pauze hap. Bijvoorbeeld een rijstwafel belegd met smeerkaas of kaas. Ook kun je tussen een dubbele rijstwafel vruchtencompote smeren. Ook een bakje yoghurt gemixt met wat vers fruit is af en toe erg lekker en gezond. Iets meer werk is een minislaatje: Meng een sausje van umer, mosterd, fijngehakte peterselie, zout en peper; voeg er stukjes appel, komkommer en kipfilet (vleeswaren) aan toe. Variant: stukjes 30+ kaas en fruit.

9. Niet eetbaar maar wel leuk

Dit keer een alternatieve, niet eetbare traktatie.

Er zijn allerlei leuke gekleurde zeepjes te koop, die je in gekleurd cellofaan kunt verpakken met een lint eromheen en misschien een fotootje (gekopieerd) van de jarige eraan. Dit alles in een mand en je hebt weer eens iets anders.

Of beeldjes van gips. Als het gips bijna droog is prik je er een satéprikker in met een stukje worst en kaas en met een vruchtje naar keuze, het geheel afdekken met plasticfolie tegen het uitdrogen van de traktatie en klaar bent je. Dit alles weer in een mand of schaal. De kinderen kunnen zelf thuis de beeldjes beschilderen.

10. Sinterklaas

Deze week een traktatie in het teken van Sinterklaas. Dan kun je haast niet om snoep heen. We knippen uit een jutezak kleine zakjes en vullen ze met zelfgemaakte pepernoten. Hier volgt het recept genoeg voor één bakblik: 125 gram zelfrijzend bakmeel, 50 gram bruine suiker, 35 gram boter, 1 eetlepel stroop, ½ theelepel speculaaskruiden, ½ theelepel zout, 2 lepels melk. Doe alle ingrediënten in een kom en kneed alles met een natte hand goed door elkaar. Kneed zolang tot je een deegbal krijgt die van je handen loslaat. Vorm van het deeg kleine balletjes, zo groot als een knikker. Verwarm de oven een kwartier voor op 200°C (gasstand 4) Vet het bakblik in met boter en leg de” knikkers “op het bakblik en druk ze iets in. Bak ze gaar in 20 minuten. Doe de oven uit en laat de pepernoten even afkoelen voor je ze van het blik haalt.

11. Goudse loempia

Dit keer eens iets geeks: een Goudse loempia: voor 8 stuks heeft u nodig: 4 loempiavellen – 4 plakken gekookte achterham- 8plakken cervelaatworst- 4 plakken jong belegen Goudse kaas – eventueel 2 tomaten- 1 ei. Leg de loempiavellen naast elkaar op het aanrecht en halveer ze. Beleg ze met een halve plak ham, 1 plak cervelaatworst en 1 plakje kaas. Zorg dat de plakken kleiner zijn dan het loempiavel. Leg er eventueel 1 plakje tomaat op. Het geheel oprollen en de randen dichtplakken met losgeklopt eiwit. Goed aandrukken. Bak de loempia's in frituurvet goudbruin met ongeveer 4 tegelijk. (de loempia's kunnen ook onder de hete grill (wel keren halverwege) of in boter in een koekenpan worden gebakken.)

12. Kerstmis

Het is bijna kerstmis en daar hoort een feestelijke versiering bij met glans en glitter. Voor deze traktatie kun je de bouwplaat van de dobbelsteen gebruiken en hem als doosje vouwen. Je kunt de doosjes van goud, zilver of groen karton vouwen of gewoon karton of dik papier beplakken met kerststickers. Een mooi lintje maakt het geheel compleet. Voor de vulling kun je van bladerdeeg sterren uitsteken en bestrooien met geraspte kaas of iets anders. Kort bakken (zie de aanwijzingen op de verpakking van het bladerdeeg)

13. Hampluimpje en een pizzakransje

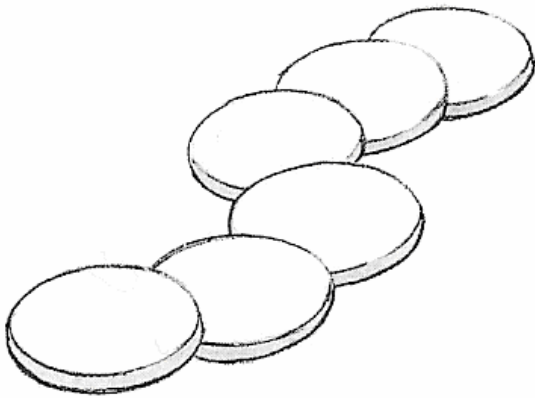
Na al het smullen van hapjes en oliebollen van de afgelopen tijd is het verstandig om voor de lijn en het gebit weer op de gezondere toer te gaan. In deze tijd van goede voornemens en de tandheekunde uit het ziekenfondspakket misschien een extra impuls. Daarom nu twee hartige traktaties met bladerdeeg.: een *hampluimpje en een pizzakransje*. Met drie plakjes bladerdeeg maak je ongeveer 12 hampluimpjes. Je spreidt de plakjes uit en laat ze in ± 10 minuten ontdooien, daarna bestrooi je ze met een beetje zout. Ham of rauwe ham in 12 repen snijden, ongeveer even groot als de repen bladerdeeg, die je eerst snijdt. Op een reep bladerdeeg een reepje ham leggen. Met een schaar in de breedte inknippen,(maar niet doorknippen) Net zoals je een bloem van papier maakt. Dan rol je het deeg op met de ham aan de binnenkant en vouwt de deegslertjes naar buiten, zodat er een pluim ontstaat. Oven voorverwarmen op 200° c. Pluimen met geklopt ei bestrijken en op een bakblik in het midden van de oven in ± 15 min. goudbruin bakken. Pizzakransjes: 3 plakjes zijn genoeg voor 12 stuks. Plakjes ±10 min laten ontdooien. Het deeg met een beetje zout ,3 theelepels pizzakruiden en 2 eetlepels parmezaanse kaas kneden en ± 15 min in de diepvriezer leggen. Deeg in drie porties verdelen en uitrollen tot een lapje van ± 10 bij 10 cm. Elk lapje in 12 smalle repen snijden en met drie reepjes een vlecht maken. De vlechtjes tot een rondje vormen .Met geklopt ei bestrijken. Oven voorverwarmen op 200° c en in ± 15 min goudbruin bakken

14. Kaasslang en Rupsen

Voor ongeveer 8 slangen en 4 rupsen heb je nodig:

150 gram zelfrijzend bakmeel, ½ theelepel zout, 25 gram margarine, 75 gram geraspte kaas, 1 ei en 2 eetlepels melk, samen losgeklopt, rozijnen voor de ogen, dop van een fles, ingevette bakplaat

Zeef de bloem met het zout. Voeg de margarine toe en verkrumel die met je vingers. Doe een eetlepel kaas op een schoteltje. Roer de rest door de bloem in de kom. Doe een eetlepel van het eimengsel in een kopje, roer de rest door de bloem voor het deeg. Bestrooi het werkvlak met bloem en rol het deeg uit tot het zo dik is als je pink. Snijd met een bot mes 8 stroken van twee vingers breed. Buig kronkels van de stroken. Knijp de uiteinden tot een punt. Druk de punt plat voor de kop. Voor de rupsen steek je met een dop zes rondjes uit het deeg. leg de rondjes op een rij, met de randen over elkaar. Druk de randen vast. Bestrijk de figuren met het eimengsel. Strooi er kaas over. Rozijnen zijn de ogen. Leg de figuren met behulp van een bakspaan op een ingevette bakplaat. Zet ze in de oven en bak ze in ongeveer 8-10 min. gaar en goudbruin.



15. Snoep verstandig eet een appel

Deze keer een klassieke traktatie die ik mijn kinderen meegaf toen zij op de basisschool zaten, het is er een uit de tijd dat de slogan "Snoep verstandig eet een appel." populair was.

Je snijdt een kool doormidden, bekleedt deze met aluminiumfolie of bijvoorbeeld bruin crêpepapier om een egel te maken. Je neemt satéprikkers en vult deze met fruit afgewisseld door hartig, zoals een stukje kaas, een stukje mandarijn (uit een blikje bijv), een cocktailworstje, een stukje ananas, een stukje plockworst en een druif. Natuurlijk zijn er allerlei combinaties te bedenken. Tot gebruik de prikkers met vulling met plasticfolie afdekken tegen uitdroging en in de koelkast bewaren. Steek deze prikkers in de beklede kool en klaar is de traktatie.



16. Rare rollades

1 heel ongesneden* wit brood

evt. roomboter of margarine

vulling naar keuze zoet of hartig (pasta, pindakaas enz.)

*) soms kan de bakker dit ook in de lengte snijden

- Snij het hele brood in de lengte in dunne plakken (of laat dit de bakker doen als hij dit kan) en snij de korst eraf.
- Besmeer het brood met boter en de vulling.
- Rol het brood strak op en pak het in in aluminiumfolie of vershoudfolie en leg het pakketje in de koelkast.
- Haal na een uur koelen het pakketje uit de koeling en pak het uit. Snij de rol in dunne schijffjes en klaar is de traktatie.



17. Surinaams pasteitje

Deze keer een Surinaamse traktatie: een Surinaams pasteitje. Je hebt nodig voor 10 pasteitjes: 1 enkele kipfilet, zout, peper, 4 eetlepels olie, 2 uien, 2 tomaten, 1/2 theelepel nootmuskaat, klein blikje doperwten, 5 plakjes bladerdeeg, 1/2 kippenbouillontablet. Snijdt de kip klein, bestrooi het met wat zout en peper. Bak het in de olie en doe de fijngesneden uien en kleine stukjes tomaat erbij. Als de uien bruin zijn, de nootmuskaat erbij en een beetje water. Snipper het bouillontablet in de pan en stook het mengsel op een laag vuur gaar. Laat ondertussen de doperwten uitlekken en voeg het bij het mengsel. Pureer het met een staafmixer of foodprocessor. De plakjes bladerdeeg doormidden snijden, zodat je 2 driehoeken krijgt, leg een lepeltje van het mengsel op het deeg en vouw het dicht. (eventueel de randen vochtig maken als het niet blijft plakken) en met een vork platdrukken en insmeren met eigeel. Leg de flapjes op bakpapier in een voorverwarmde oven (kijk op de verpakking van het bladerdeeg hoe heet de oven moet) en bak ze in plm. 15 – 20 minuten gaar.

18. Verkleed fruit

Even een terugblik op de afgelopen weken. Dat snoepen, dik worden, weinig bewegen van de jeugd en de toename van diabetici onder de jeugd ook landelijk de interesse heeft blijkt wel uit de volgend voorvallen. Op woensdag 21 januari 2004 stond op de pagina van midden Nederland van het Utrechts Nieuwsblad een foto van een gezonde traktatie in groep zes van onze school plus een interview met mij. De titel was weliswaar behoorlijk aangedikt, maar het stuk was verder aardig. Diezelfde week werd ik door Sjors Fröhlich van de NCRV uitgenodigd om die zaterdag live in zijn uitzending “cappucino” wat te vertellen over gezonde traktaties en ik had er dan ook drie meegebracht, die we onder andere besproken hebben. Een week later, op de donderdag dat alle leerlingen vrij waren i.v.m. bouwwerkzaamheden op school, was ik live in de uitzending van de RVU in het programma “dubbel O”, een educatief programma, waarin het snoepen en de relatie tot de gebitten van de kinderen onder andere aan de orde kwamen.

Ik was de afgelopen week dan ook aangenaam verrast toen er twee gezonde traktaties voorbij kwamen. Allebei met fruit. Één was een dolfijn van een banaan voorzien van een zwarte staartvin en rugvinnen en een gezicht erop getekend. Erg leuk. Ook zag ik een appel aangekleed als kabouter. Kortom, maak iets gezonds op die manier aantrekkelijk en je hebt een prima traktatie.

19. Valentijn

Deze keer een traktatie in “Valentijnstijl”. Bekleed een wc rolletje met gekleurd papier, knip uit stevig karton of rib karton twee even grote harten. Versier de harten of plak er een fotootje van de jarige op. Zet het rolletje op een open kant neer, geef het van stevig karton een bodem en bevestig de harten aan de voor- en achterkant. Vul het rolletje met bijvoorbeeld pepsils of iets dergelijks. Natuurlijk kun je ook een groot hart van piepschuim maken, deze rood schilderen, eventueel bestrooien met glitter en hierin een traktatie steken.

Heeft u een traktatie die bederflijke waren bevat, vraag dan aan de leerkracht van uw kind of het tot het uitdelen in de koelkast kan.

20. Turkije

Dit keer weer eens een traktatie uit het buitenland en wel uit Turkije. De eerlijkheid gebiedt mij te zeggen dat ik deze traktatie nog nooit heb gemaakt, maar hij sprak mij wel aan. Dus als je deze traktatie wilt maken, probeer hem dan eerst uit. Ik ben benieuwd wie het aandurft.

Börek: plm. 8 -10 broodjes met witte kaas. Nodig: 1 mok zonnebloem, 1 kilo meel, 3 eieren, ½ eetlepel suiker, snufje zout, 1 zakje droge gist, 1 pakje bakpoeder, een beetje lauwe melk, 1 mok yoghurt, witte fêta (turkse) Doe de bloem in een kom, maak een kuiltje in het midden, voeg het zout, de bakpoeder, suiker en olie toe en voeg al roerende de eieren toe tot er een soepel deeg ontstaat. Tijdens het kneden een beetje melk toevoegen (het deeg moet zo zacht zijn als je oorle!!??) Het deeg plm. 10 minuten laten staan en ondertussen de vulling maken.

1 blok witte kaas raspen(te koop in een turkse winkel en erbij vermelden dat het is om Börek te maken.) eventueel peterselie erbij. Dan een stukje deeg nemen zo groot als je het broodje wilt maken, vulling erop en dichtklappen, je hebt dan een soort halve maanvorm. Bovenkant met yoghurt besmeren. Oven op 250° c en in plm. 30 min. Bakken op een bakplaat tot de broodjes bruin zijn.

21. Dubbeldekkers

Een traktatie van een knakworstje en kaas. Voor 24 stuks: 400g jong belegen kaas- 24 knakworstjes- 96 zilveruitjes. Snijd de kaas in 24 repen van dezelfde lengte als de kakworstjes. Snijd de knakworstjes in de lengte door. Leg de reep kaas tussen de worsthelften. Prik aan de onderkant van het worstje aan 2 kanten de uitjes als wielen vast.



22. Fruitschuitjes

*Halve sinaasappeltjes
Vers klein gesneden fruit
Plastic lepeltje
Parasolletje of iets dergelijks*

Vul halve uitgeholde sinaasappels met het vers gesneden fruit. Bind aan het lepeltje een parasolletje



23. Fruitchocoos

voor 20 stuks

nodig

50 gram chocolade, 1/2 gepelde banaan, 1/2 geschilde peer, 1/2 geschilde kiwi, 4 aardbeien met kroontje, 4 druiven,

20 cocktailprikkers

maken

* Doe een bodem water in een kookpan. Zet een kom precies boven de pan. Zet dit op de warmtebron tot het water kookt.

* Breek de chocolade en doe de stukjes in de kom. De chocolade gaat nu smelten. Roer een keertje goed door

* Snij de banaan in plakken. Snijd de peer en kiwi in stukken. Steek de cocktailprikkers in de stukjes fruit. Doop het fruit één

voor één in de chocolade. * Steek de prikkers in een halve kool of door de midden gesneden appel. Zet het fruit een uur in de koelkast. Haal ze fruitchocoos per kind in een feestelijk bakje.

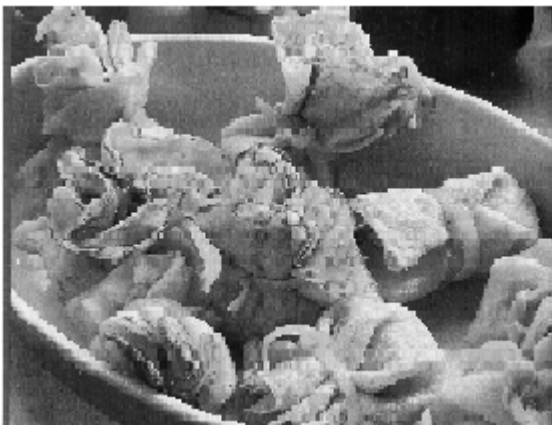
hoeveel tijd kost het? Klaar in 15 minuten plus een uur afkoelen Van te voren klaar te maken

tip: Voor de smaak kunt U ook witte- of pure Chocolade gebruiken

24. Appel-rozijnenbuideltjes

De buideltjes zijn gemaakt van pannenkoekjes. Voor plm. 20 buideltjes heb je nodig: 150 gram bloem, snuffje zout, 2 eieren, 4-5dl melk, 40 gram boter. De bloem zeven, wat zout erbij strooien. De eieren breken en loskloppen en met wat melk bij de bloem roeren. Het beslag glad en klontervrij kloppen met een garde of mixer. De rest van de melk in delen erbij kloppen. De boter smelten en ook erbij roeren. In een koekenpan de 20 flensjes bakken.

Vulling: 500 gram geschilde appels, 6 eetlepels geweekte en uitgelekte rozijnen, 30 gram suiker, ½ zakje helder taartgeleipoeder, 1 grote citroen. De appels in kwarten snijden en onder voortdurend roeren 10 minuten laten koken. De zes eetlepels rozijnen door de moes mengen. Er 30 gram suiker in oplossen en volgens de aanwijzingen ½ zakje helder taartgeleipoeder toevoegen, dan laten afkoelen. Een grote citroen schoonboenen en zo lang mogelijke schillen eraf snijden. Deze in lange, smalle lintjes snijden en 1 minuut koken in water. Op elk flensje een schep moes scheppen, de flensjes als een buidel samennemen en met een citroenlintje dichtbinden. (of en gewoon lintje) Met een beetje poedersuiker bestrooien.



25. Een boot

Dit is een geinige traktatie die je snel kunt maken. Kinderen vinden hem fantastisch! Je hebt het volgende nodig: bananen, grote satéprikkers, gekleurd papier, pakje eetpapier uit de supermarkt of snoepwinkel.

1. Maak van het gekleurde papier vlaggetjes. Knip hiervoor het papier in de lengte door. De twee helften vouw je weer in de lengte dubbel. Nu knip je er vlaggetjes uit, zodat het spiegelbeeld eraan vast zit. Op de vlaggetjes kan je op twee zijden een boodschap kwijt. Bijvoorbeeld: "Hoera Jan 5 jaar".
2. De vlaggetjes vouw je om een satéprikker, en met een nietje door het papier zit hij vast genoeg.
3. Dan rijg je de satéprikker over de lengte door het eetpapier(waar je eerst een zeiltje van hebt geknipt), bovenaan erin en onderaan er weer uit. Zo heb je een zeil voor de boot.
4. Tenslotte prik je de satéprikker met het zeil en de vlag, in het midden van de banaan. Je bananenboot is klaar

26. Croissantje met een kankworstje

Nodig: partycroissants en knakworstjes volg de aanwijzingen op de verpakking van het blikje croissantjes en rol het knakworstje erin. Bak ze volgens de aangegeven tijd en je hebt een traktatie die zowel warm als koud lekker is.



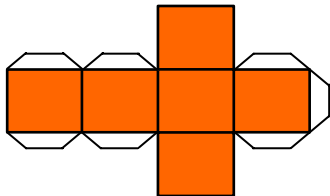
27. Dobbelsteen met popcorn

Op de tandarts site kwam ik dit tegen: Suikers zijn de belangrijkste veroorzakers van gaatjes in de tanden en kiezen, dit wordt namelijk door bacteriën omgezet in zuur, wat het tandglazuur oplost. Die suikers zitten natuurlijk in snoep, koek, limonade en yoghi-drink, maar ook in fruit. Nu eet je fruit snel op, zodat dit met het speeksel weer snel verdwijnt, maar iets anders is het met kleverige snoepjes, die lang aan de tanden blijven hangen. Wat leuk is om te weten is dat kaas eten het ontstaan van gaatjes sterk vermindert! Sites om zelf te bezoeken voor traktaties zijn:

www.vanharte.nl/kids, www.tandarts.org/traktaties, www.groentenenfruit.nl, www.kids.groentenenfruit.nl, www.ivorenkruis.nl, www.voedingscentrum.nl/kinderen/traktaties

Een lekkere **pauze hap** is bijvoorbeeld: appel, peer, mandarijn, sinaasappel, banaan, perzik, nectarine of komkommer, wortel, radijsjes, tomaatjes een cracker met kaas of vleeswaren, sultana's, evergreen, volkoren rozijnen koek, maar natuurlijk ook een gezonde boterham met iets gezonds erop.

Een **traktatie** zou kunnen zijn: een dobbelsteen van vouwkarton gevuld met popcorn (een beetje zout). Wanneer je de gewone popcorn koopt die je in een pan met olie laat poffen, hoeft het ook niet veel te kosten.



Zo kun je een dobbelsteen vouwen en er stippen opzetten

Een ander idee: Halveer een plakje bladerdeeg of vorm er vliegers van en vul ze met stukjes appel, rozijnen en eventueel wat stukjes walnoot, een beetje suiker met kaneel, bestrijk ze met eigeel en bak ze volgens de aanwijzingen op het pakje bladerdeeg. Eventueel kun je er een staart van een dropsliert aanmaken met strikken van papier.