



watermeloen



appel en banaan



rijstecracker



vormpjes maken van bijv komkommer, kiwi, kaas, meloen etc voor lolly/prikker



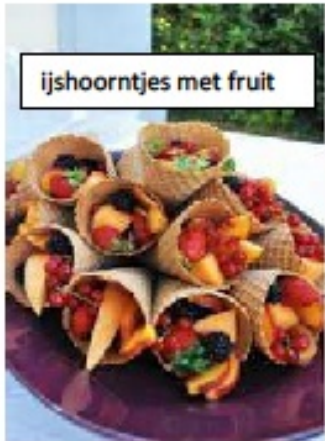
bevoren fruit-ijsje



ei, tomaat



poffertje, mandarijntje, druifje



ijshoorntjes met fruit



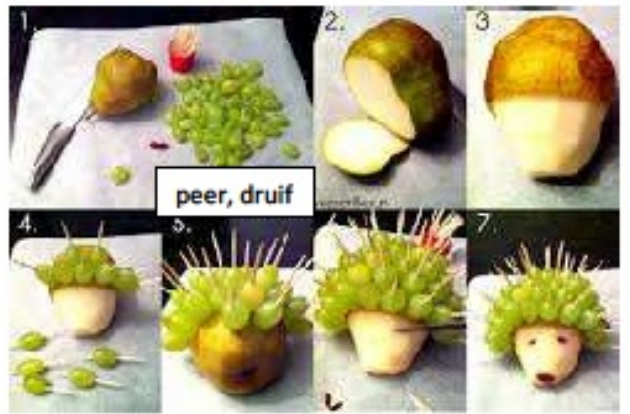
druif, banaan



fruit of kaashapje van bladerdeeg



druifjes met aardbei



peer, druif

Traktatie-ideeën

Fruitcupcakejes

Wat heb je nodig:

- ✓ Rode druiven
- ✓ Mandarijnen
- ✓ Cupcakevormpjes

Zo maak je het:

- Verwijder de schil van de mandarijn en leg deze in een cirkel in het cupcakevormpje.
- Leg een rode druif in het midden.



Fruitijsjes

Wat heb je nodig:

- ✓ Aardbeien
- ✓ Sinaasappels
- ✓ Kiwi's
- ✓ Ijsvormpjes met stokjes

Zo maak je het:

- Was en pureer de aardbeien.
- Schil de kiwi's en pureer deze.
- Pers de sinaasappels uit.
- Vul de ijsvormpjes met de gepureerde aardbeien en kiwi's en het sap van de sinaasappel
- Stop de vormpjes in de diepvries en wacht tot deze bevroren zijn.



Op een grote paddenstoel

Wat heb je nodig:

- ✓ 1 komkommer
- ✓ 15 kleine tomaatjes
- ✓ Zuivelspread of boerensmeerkaas
- ✓ Saté- of cocktailprikker

Zo maak je het:

- Was de komkommer en de tomaatjes.
- Maak de komkommer droog en snijd er 30 blokken van die dienst doen als stam van een paddenstoel. Maak ze niet te klein, anders blijft de traktatie niet staan.
- Halveer de tomaten en hol ze met een lepeltje iets uit.
- Zet de blokjes komkommer op een dienblad en zet de uitgeholde tomaat er omgekeerd op.
- Gebruik een Saté- of cocktailprikker om stipjes spread of smeerkaas op de tomaat te zetten.
- Bewaar de paddenstoelen afgedekt maximaal acht uur.





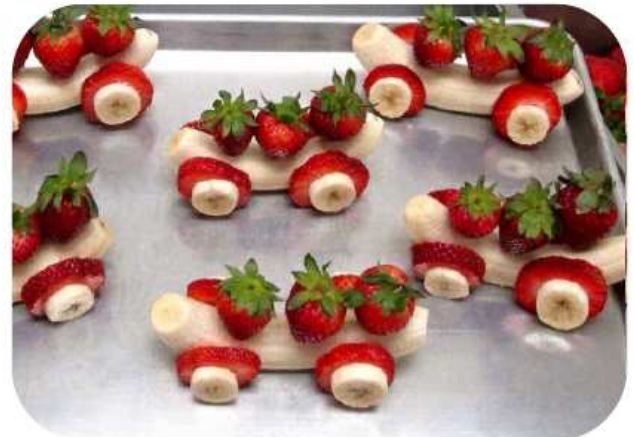
Racewagen van Fruit

Wat heb je nodig:

- ✓ Aardbeien
- ✓ Banaan
- ✓ Satéprikkers

Zo maak je het:

- Verwijder de schil van de banaan. Snijd enkele bananen in schijfjes voor de wielen. Laat er een aantal heel voor de racewagen.
- Snijd een aantal aardbeien in schijfjes, net als de banaan, voor de wielen. Laat een aantal aardbeien heel voor bovenop de racewagen.
- Bevestig de "wielen" en de heel gelaten aardbeien aan het grote stuk banaan.



Zandbakvormpje

Wat heb je nodig:

- ✓ Verschillende zandbakvormpjes
- ✓ Allerlei fruit

Zo maak je het:

- Verdeel het fruit over de zandbakvormpjes en je bent klaar!
- Zo heb je een gezonde traktatie, schaalpje en speeltje in een!

(Idee komt van Eefje Verhagen op pinterest)



Trein

Wat heb je nodig?

- ✓ 2 komkommers
- ✓ Radijsjes (kunnen vervangen worden door in de lengte gesneden tomaatjes)
- ✓ Wortels
- ✓ Appelboor
- ✓ Cocktailprikkers
- ✓ Lange houten plank

Zo maak je het:

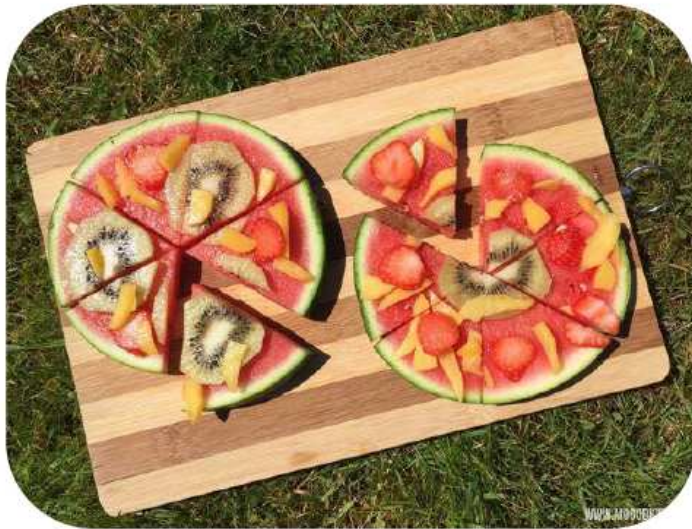
- 2 komkommers met appelboor vormen tot locomotief en wagonnetjes.
- Worteltjes met halve prikkertjes bevestigen





Trias
kinderopvang

Fruit pizza



Wat heb je nodig:

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

Zo maak je het:

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

Groente en fruit spies

Wat heb je nodig:

- ✓ Satéprikkers
- ✓ Komkommer
- ✓ Cherrytomaatjes
- ✓ Aardbeien

Zo maak je het:

- Schaaf met de kaasschaaf de ongeschilde komkommer in lange dunne linten.
- Was de aardbeien en de cherrytomaatjes.
- Rijg op de spiesjes de komkommer, aardbeien en tomaatjes om en om.
Begin te rijgen bij de onderkant van een komkommerlint en prik een aardbei op de spies.
Vouw de komkommer eroverheen.
Prik een tomaatje erop en vouw de komkommer terug.
Slinger zo de komkommer om de aardbeien en de tomaatjes.





Volkoren soepstengel met uitgeknipte ster



Volkoren soepstengel met vingerpopjes



Poffertjes met halve druif, aardbei, kiwi en mandarijn



Slakken van fruit en komkommer/bleekselderij

Meer traktatietips kunt u vinden op Pinterest of <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/alles-over-gezond-eten-voor-kinderen-van-4-13-jaar/traktaties-en-kinderfeest.aspx>