



Gezonde traktaties

25 ideeën in een uitdeelfolder

Zie ook: <http://www.kiind.nl/articles/140>

Hoera!

Voor de meeste kinderen is jarig zijn een hele belevenis. Wie vind het nou niet leuk om eventjes het middelpunt te mogen zijn? Er wordt voor je gezongen, je krijgt misschien wel een cadeautje en je mag uitdelen. Je ziet ze echt genieten van alle aandacht. Vaak zijn er aan jarig zijn bijzonderheden verbonden. Je mag bijvoorbeeld op een versierde stoel zitten of je krijgt een mooie muts op. Dat maakt vaak diepe indruk. Voor veel kleine kinderen is het feest en de sfeer erom heen dan ook belangrijker dan wat er getrakteerd wordt.

Wat ga je trakteren?

Een traktatie kun je zien als een extra tussendoortje dat een feestelijk tintje geeft aan het jarig zijn. Het is daarom verstandig om het klein te houden het gaat immers om het feest. Kinderen vinden het vaak al leuk om iets te krijgen. Als het er dan ook nog eens leuk uitziet is het feest compleet. Hoe iets gepresenteerd wordt is voor veel kinderen nog interessanter dan de traktatie op zich. Een traktatie mag uiteraard iets lekkers zijn, maar het is goed om hierin gezonde keuzes te maken. Om je een handje te helpen volgende hieronder wat suggesties. Daarnaast zullen wij hier maandelijks een traktatieidee of recept plaatsen. Hierbij zullen we ook aangeven voor welke leeftijd de traktatie geschikt is.

Fruitspiesjes

Sateprikkers met verschillende soorten fruit. Door bovenop de prikker een papieren ster, bloem of dier te maken ziet het er extra feestelijk uit.

Als je de prikkers in een halve meloen of (ingepakte) kool prikt staan ze mooi overeen. Als je dierenprikkers hebt knutsel je daar nog een boot omheen voor een echte Ark van Noach.

Goudvis

Van papier knip je twee vinnen. Door deze op een mandarijn te plakken heb je een goudvis. Je kunt er ook een hengel aan vast maken. Deze maak je van een soepstengel en een touwtje. Het touwtje maak je vast aan de vis. Voor oudere kinderen kun je het touw vervangen door een dropveter.

Vingerpoppetjes

Vingerpoppetjes zijn relatief goedkoop verkrijgbaar tegenwoordig, kijk ook eens bij de wereldwinkel. Doe hier een soepstengel in of maak ze vast aan een doosje rozijntjes.

Koekpakketje

Verzamel kleine glazen potjes, of maak kleine zakjes en vul deze met ingrediënten om eenvoudige koekjes te bakken. Het recept kun je eraan hangen op een klein kaartje.

Auto

Zet doosjes rozijnen op hun zijkant. Door hier vier wielen aan te plakken is het ineens een auto geworden! Natuurlijk kun je er nog veel meer van maken; treintjes, bootjes, bloemen, dieren.

Knapzak

Uit een stukje stof knip je een cirkel. Vul deze met rozijnen of wat ander gedroogd fruit. Knoop het dicht en maak het vast aan een soepstengel. Het knapzakje is af. Deze traktatie is vooral leuk als je kind afscheid neemt van het kinderdagverblijf of de school. Zo'n zakje kun je ook vastbinden aan een klein cadeautje. Zie ook: <http://www.kiind.nl/articles/43/>

Zelfgemaakte ijsjes

Dit kan gemaakt worden van alle soorten geperst of gepureerd fruit. Door een laagje in een ijsvorm te schenken, deze te laten bevriezen en er een tweede laag in te schenken, bereik je een verrassend effect.

Boomblaadjes

Maak zakjes van stof volgens deze beschrijving op en vul deze met een kleinigheidje zoals een mandarijn of gedroogd fruit. Zie ook: <http://www.kiind.nl/articles/136>

Muisje met kaas

Een muisje maak je van een halve walnoot waar je oogjes en oortjes van papier op plakt. De staart maak je van een stukje touw. Leg de muis op een driehoekje kaas. Ook van een aardbei, met een stukje amandelschaafsel als oortjes, maak je heerlijke muisjes.

Bekertje fruit

Doe gedroogd of vers fruit van het seizoen in een bekertje. Met een versiering hier en daar is het al snel een mooie traktatie.

Puntzakje popcorn

Bak popcorn en druppel er wat honing (niet bij kinderen onder de 1 jaar) of boter overheen. Serveer het in een puntzak.

Krokodil van komkommer

Snijd een kant van de komkommer in zodat het een bek lijkt. Met satéprikkers kun je tanden maken en van papier ogen. Prik er dan met kleine satéprikkers spiesjes op met fruit en/of kaas.

Gezonde koekjes

Bak koekjes volgens dit recept. Maak ze in een leuke vorm of doe er met een lint een gelukspoppetje aan vast. Recept: <http://www.kiind.nl/articles/143>



Kettingen

Met naald en draad kun je rozijntje of ander gedroogd fruit aan elkaar rijgen. Natuurlijk kun je er ook armbandjes van maken. Appelringen kun je met een feestelijk lintje aan elkaar knopen.

Vruchtenshake

Maak van verse of diepvriesvruchten en eventueel yoghurt of melk een lekkere shake. Vul vrolijke bekertjes met het drankje, doe er een gekleurd rietje in, en klaar is de traktatie. Zie ook: <http://www.kiind.nl/articles/25>

Pompoenpannenkoekjes

Bak dunne pompoenpannenkoeken volgens dit recept. Eventueel kun je er kleine pakketjes van vouwen. In dat geval doe je een beetje appelmoes in het midden en bind je de pannenkoek dicht met een mooi lintje. Zie ook: <http://www.kiind.nl/articles/117>

Schatkist

Van een mooie houten kist maak je een heuse schatkist! Je kunt hem goud verven of blank laten en vullen met schatten. Pak daarvoor doosjes rozijnen in in aluminiumfolie of goud cadeaupapier.

Volkoren muffins

Maak muffins volgens dit recept staat en serveer deze op een mooie schaal. Maak ze niet te groot, een muffin is een grote hap voor kleine kinderen. Recept: <http://www.kiind.nl/articles/57>

Treintje van ontbijtkoek

Ontbijtkoek kan je gemakkelijk op allerlei leuke manieren snijden. Je kunt er bijvoorbeeld een trein van maken, waar alle kinderen een wagonnetje van krijgen. Ook kun je de ontbijtkoek versieren of inpakken.



Bloemen

Knip een zonnebloem uit en hang daar zowel een zakje geroosterde zonnebloempitjes om te eten en een zakje zonnebloempitjes om te planten aan.

Piraten

Teken op een banaan een gezicht, met ooglap en een flinke stoppelbaard. Knoop een servet om de nek voor een extra stoere piraat.

Plantenpotje

Koop miniplantenpotjes en vul deze met zaadjes voor een aardbeiplant of mooie bloemetjes.

Kleine cadeautjes

Wil je geen voedsel geven? Je kunt ook kleine cadeautjes uitdelen zoals een potlood, gum, bellenblaas of vingerpopjes. Kies het liefste voor duurzame cadeautjes zodat kinderen er echt wat aan hebben. Je kunt ze inpakken en de cadeautjes versieren. Zo wordt een mikadospel gemakkelijk een vrolijke kaars en de bellenblaas wordt zo een vlinder!

Dierenbroodjes

Maak brooddeeg en kneed dat in de vorm van een dier. Bijvoorbeeld een slak, een egel, een schildpad of lieveheersbeestje. Met een mesje kun je patronen aanbrengen. Sesam- of maanzaadjes kun je ook goed gebruiken. Rozijnen zijn mooie oogjes. Als je in een simpel bolletje acht korte chenilledraadjes steekt heb je een hele griezelige grote spin.

Eierkoekfiguurtjes

Snijd uit een eierkoek een figuurtje. Bijvoorbeeld een zon, een dier of een getal (een drie als het kind drie is geworden). Je kunt eierkoeken ook inpakken in plasticfolie en met een zwarte stift op dit plastic tekenen: Een streep in het midden -bijna tot het einde-, stippen op beide zijden, aan het einde een hoofd tekenen en kijk, een lieveheersbeestje!