

Hieperdepiep hoera!

Er is er een jarig en dat vieren wij! 10 leuke en gezonde traktatie-ideeën voor kinderen van 1 t/m 3 jaar.





Fruitspookjes

voor 30 traktaties / 50 kcal per stuk

- 30 mandarijnen
- 30 witte (papieren) servetten
- Cadeaulint
- 30 kleine kaartjes
- Zwarte stift

1. Wikkel om elke mandarijn een uitgevouwen servet.
2. Maak het servet aan de onderkant van de mandarijn vast met cadeaulint.
3. Schrijf de naam en leeftijd van de jarige op de kaartjes.
4. Maak de kaartjes vast aan het cadeaulint. Krul het cadeaulint met een schaar op.
5. Teken met de stift ogen op het servet.

Variatie

Gebruik in plaats van mandarijnen ander fruit uit het seizoen. Denk aan appels of nectarines.



Meloen 'ijsjes'

voor 30 traktaties / 15 kcal per stuk

- 1-2 (water)meloenen
- 30 ijsstokjes

1. Snijd de watermeloen in plakken van ongeveer 2 cm dik.
2. Snijd de plakken in puntjes.
3. Maak met een mes in het midden van de schil een inkeping ter grootte van het ijsstokje.
4. Schuif het ijsstokje in de meloenschil.

Variatie

Vries de meloenpuntjes in voor echte ijsjes. Zorg dat ze niet op elkaar liggen, anders vriezen ze aan elkaar vast. Leg de meloenpuntjes minimaal 2 uur in de vriezer tot de meloen is bevroren.

Tips

- Gebruik restjes meloen in een fruitsalade of pureer en vries in ijsvormpjes in.
- Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.



Dadelbootjes

voor 30 traktaties / 40 kcal per stuk

- 50 gram ongezouten noten, zoals walnoten of hazelnoten
- 200 gram zuivelspread light
- 30 gedroogde dadels (zonder pit)
- 30 cocktailprikkers met vlag
- Zwarte stift
- 30 papieren mini-muffinvormpjes

1. Hak de noten fijn.
2. Meng de noten door de zuivelspread.
3. Vul de dadels met de spread.
4. Schijf met de stift op de vlaggetjes de naam van de jarige.
5. Leg de dadels in de muffinvormpjes en steek er de cocktailprikkers in.

Let op

Verwijder bij jonge kinderen voor het serveren de cocktailprikker of kies prikkers met een stompe punt.

Tip

Maak je de traktatie eerder?
Bewaar het in de koelkast.



Bananen-aapjes

voor 30 traktaties / 120 kcal per stuk

- 30 bananen
 - Sjabloon aap 30x geprint op wit of gekleurd papier
 - Schaar
 - Dubbelzijdig plakband of lijm
1. Knutsel de aap volgens de instructies op het sjabloon.
 2. Plak de buik van de aap vast aan de banaan en wikkel de staart om de banaan.



Poesje mauw

voor 30 traktaties / 50 kcal per stuk

- 30 mandarijnen
- Sjabloon poes 30x geprint op wit of gekleurd papier
- Schaar
- 30 cocktailprikkers
- Plakband of lijm
- Chenilledraad voor de staart

1. Knip de poes uit en vouw deze dubbel.
2. Plak beide zijdes van de poes aan elkaar vast met een cocktailprikker ertussen.
3. Prik de cocktailprikker met het hoofdje van de poes in de mandarijn.
4. Steek het chenilledraad als staartje in de mandarijn.

Let op

Verwijder bij jonge kinderen voor het serveren de cocktailprikkers en chenilledraad of kies voor prikkers met een stompe punt.

Tip

Plaats de poes eventueel op een kinderboekje en geef als cadeau.



Paprika-raceauto

voor 30 traktaties / 20 kcal per stuk

- 30 mini-paprika's
- 15 mini-komkommers
- 60 cocktailprikkers
- 30 cocktailprikkers met vlag

1. Was de groente.
2. Snijd de komkommers in plakjes.
3. Maak de plakjes komkommer met behulp van de cocktailprikkers als wielen vast aan de zijkant van de paprika.
4. Steek in elke paprika een cocktailprikker met vlag.

Let op

Verwijder bij jonge kinderen voor het serveren de cocktailprikkers of kies voor prikkers met een stompe punt.

Tip

Maak je de traktatie eerder?
Bewaar het in de koelkast.



Rozijnen-konijntjes

voor 30 traktaties / 50 kcal per stuk

- 30 doosjes rozijnen
- Sjabloon konijn 30x geprint op wit of gekleurd papier
- Schaar
- Plakband of lijm

1. Knutsel het konijn volgens de instructies op het sjabloon.
2. Plak het konijn op het doosje rozijnen.



Fantastische olifanten

voor 30 traktaties / 50 kcal per stuk

- 30 doosjes rozijnen
- Sjabloon olifant 30x geprint op wit of gekleurd papier
- Schaar
- Zwarte stift
- Plakband of lijm
- 30 roltongen

1. Knutsel de olifant volgens de instructies op het sjabloon.
2. Schrijf eventueel de leeftijd van de jarige op de zijkant van de olifant.
3. Plak de olifant op het doosje rozijnen.
4. Steek de roltong als slurp door het sjabloon.



Tropische vlinders

voor 30 traktaties / 40-50 kcal per stuk

- 2 ananassen of meloenen
- Vlinder uitsteekvorm
- 30 satéprikkers

1. Snijd het fruit doormidden en verwijder de schil.
2. Snijd het fruit in plakken.
3. Steek met de uitsteekvorm vlinders uit de plakken fruit
4. Prik op elke satéprikker een vlinder.
5. Steek de prikkers in een halve meloen.

Variatie

Gebruik verschillende uitsteekvormen in diverse maten voor meer variatie.

Tips

- Gebruik restjes fruit voor een fruitsalade of voeg toe aan een schaaltje yoghurt.
- Maak je de traktatie eerder? Bewaar het in de koelkast.



Rupsenfeest

voor 30 traktaties / 30-40 kcal per stuk

- 15 mini-komkommers
- 300 gram zuivelspread light of 100% notenpasta
- 250 gram kerstomaten
- 250 gram druiven
- 2-3 appels
- bakje kiemgroente

1. Maak de groente en het fruit schoon.
2. Halveer de komkommers. Haal eventueel de zaadlijsten eruit met een lepel of mes.
3. Vul de komkommers met zuivelspread of notenpasta.
4. Snijd de appels in dunne plakken en de tomaten en druiven doormidden.
5. Verdeel de tomaten, druiven en appels op de komkommers, zodat rupsen ontstaan.
6. Versier de rupsen met voelsprieten van de kiemgroenten.

Variatie

Kies voor groente en fruit uit het seizoen. Maak de rupsjes bijvoorbeeld met aardbeien, blauwe bessen of peer.

Tip

Maak je de traktatie eerder?
Bewaar het in de koelkast.