



Gemeente
Amsterdam



Traktatie waaier

Vol met leuke en verantwoorde traktaties

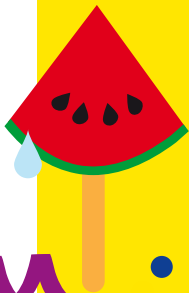


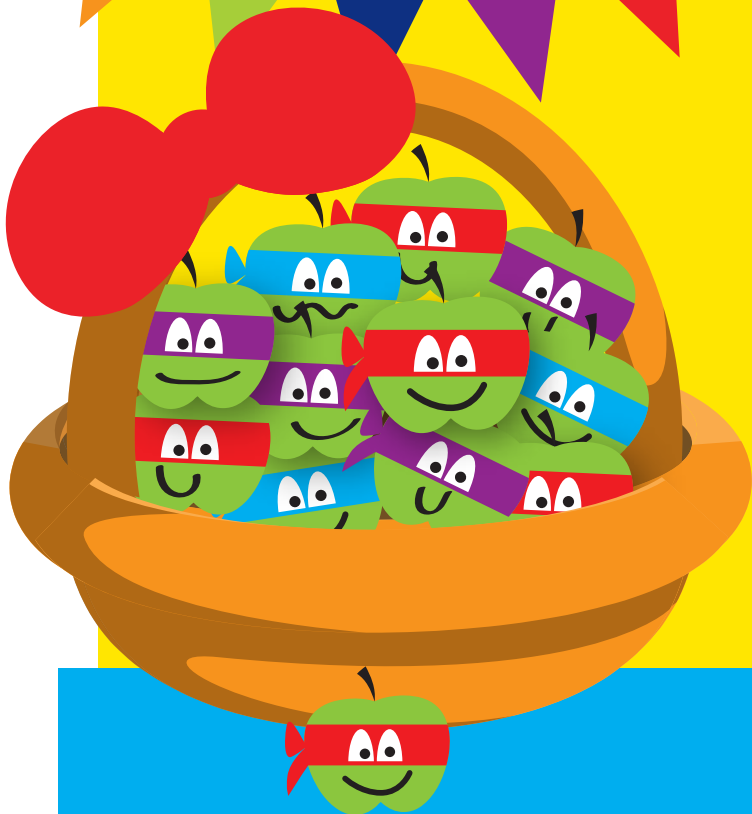
Traktatie waaier

Jarig zijn is een feestje en daar hoort een leuke traktatie bij!

Deze waaier staat vol met lekkere, leuke en verantwoorde traktatie-ideeën die minder dan 75 kilocalorieën bevatten óf geheel uit groente en fruit bestaan.

Zo kun je met je klas een feestje vieren en blijven jij en je klasgenoten gezond en fit!





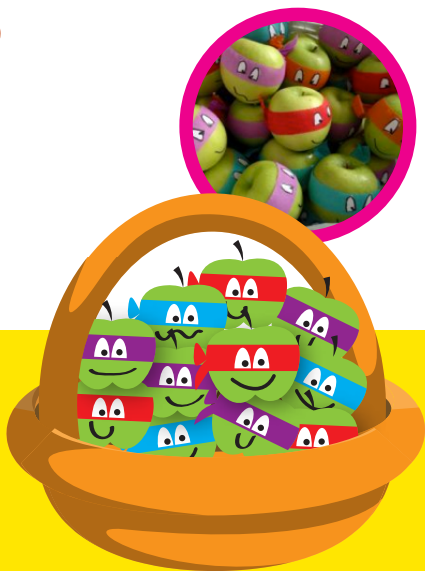
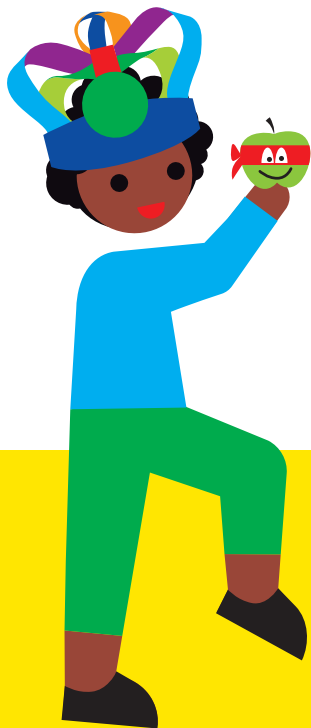
Ninja turtles

Ninja turtles

Knoop een stuk lint of crêpe papier om een appel en teken of plak er oogjes op. Presenteer de appels in een leuke mand.

Tip

Voor de oogjes kun je ook zelfklevende wiebeloogjes gebruiken. Deze kun je vaak vinden bij een knutsel- of huishoudwinkel.





**Water-
meloenijsje**

Watermeloenijsje

Snij de watermeloen in ronde plakken en daarna in driehoekjes. Maak in de schil een sneetje met een mes en schuif er een ijsstokje in.

Tip

De houten stokjes kun je makkelijk bestellen via internet, maar ze zijn vaak ook verkrijgbaar bij de apotheek of knutsel- of huishoudwinkel.





Hula banaan

Hula banaan

Knip een rokje van een rechthoekige strook papier. Wikkel deze om het midden van een banaan en plak hem vast met plakband. Teken een leuk gezichtje met watervast stift en bindt nog een feestelijk lintje om het steeltje als haar.





Fruitcupje

Fruitcupje

Kies, was, en snij je favoriete groente en fruit. Doe het in een stevig cupcakevormpje en maak het af met een leuke prikker!





**Regen-
boogfruit**



Regenboogfruit

Maak in een doorzichtig bekertje laagjes van gekleurd fruit of groente en steek er eventueel een leuke prikker in.





Fruittaartje



Fruittaartje

Snij de watermeloen en komkommer in plakken van ongeveer 1,5 cm dik. Steek er met een koekvormpje figuurtjes uit. Stapel deze op elkaar tot een mooi taartje. Steek er van boven naar beneden een cocktailprikker doorheen om het taartje bij elkaar te houden.

Tip

Strik voor een extra feestelijk effect tenslotte nog een mooi lintje om de prikker.





Vuurpijl

Vuurpijl

Prik stukjes groente of fruit aan een cocktailprikker met feestelijke sliertjes. Eindig met een aardbei of snij een ander stuk fruit in een driehoekje.

Tip

Deze prikkers kun je vinden in de knutselwinkel of bestel je via internet.





Fruitspies

Fruitspies

Altijd lekker: Rijg je lievelingsfruit op een stokje!

Tip

Om ervoor te zorgen dat fruit als banaan, appel en peer niet verkleurt kun je het met citroensap besprenkelen.





Vlaggen-
parade

Vlaggenparade

Ben je jarig rond een nationale feestdag? Bijvoorbeeld Koningsdag of Srefidensi-dey? Wil je laten zien waar je vandaan komt, of welk voetbalteam je support?

Tip

Knutsel dan een leuke traktatie in de kleuren van de vlag, of maak een mooie vlag aan je prikker! Plaatjes van de vlaggen kun je vinden op internet.





Groente-dip

Groente-dip

Snij je favoriete groente in reepjes (bijvoorbeeld wortel, paprika, komkommer) en rijg een paar tomaatjes op een feestelijk prikkertje. Vul een klein glaasje of doorzichtig bekertje met een lekkere dip. Bijvoorbeeld hummus, dipsaus (op basis van yoghurt) hüttenkäse of zuivelspread. Zet de reepjes groente en het prikkertje in het bekertje.

Tip

De supermarkt verkoopt kruidenmixen voor dipsaus die je alleen nog met een beetje yoghurt en olie hoeft te mengen.





Griezel mandarijn

Griezel Mandarijn

Teken een gezichtje met
watervaste stift, en klaar!





**Klein
kadootje**



Klein kadootje

Pak een klein kadootje leuk in.
Bijvoorbeeld een leuke gum,
sleutelhanger, puntenslijper, pen
of potlood. Niet eetbaar, maar
wel leuk en handig voor op
school!





Bellenblaas

Bellenblaas

Niet eetbaar, maar wel leuk
en feestelijk: bellenblaas!

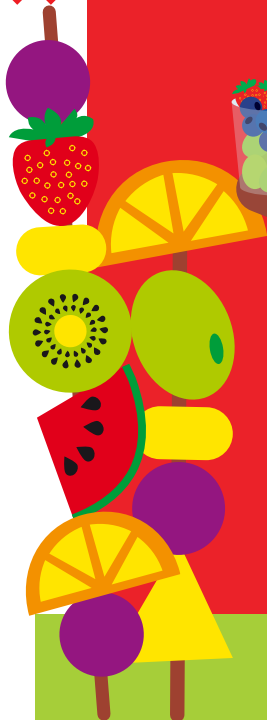
Tip

Heb je zin om te
knutselen? Maak dan
voor iedereen een
eigen label en plak
deze om het potje.





Gemeente
Amsterdam



Traktatie waaier

Vol met leuke en verantwoorde traktaties