

HIEPERDEPIEP HOERA!

Er is er een jarig. En dat vieren wij!

8 leuke en gezonde traktatie-ideeën voor kinderen van 2-4 jaar.



TRAKTEREN: MENEERTJE MELOEN



Voor 8 traktaties / 10 kcal per portie

*1 schijf watermeloen van ongeveer 2 cm dik
8 ijsstokjes (of prikkers met een stompe punt)*

- Snijd de schijf watermeloen in 8 puntjes.
- Maak met een mes een inkeping ter grootte van het ijsstokje.
- Schuif het ijsstokje in de meloenschil.
- Of prik ieder partje vanaf de schil aan de prikker.



Voor 8 traktaties / 10 kcal per portie

*1 schijf (water)meloen van ongeveer 2 cm dik
of 3 kiwi's*

8 prikkers met stompe punt

*Stevig groen papier om blaadjes uit te knippen of
8 groene lintjes van circa 10 cm lang*

Uitsteekvormpje in de vorm van bloem, ster, hartje

*Eventueel een halve grapefruit of meloen om
de prikkers in te steken*

- Steek uit het stuk meloen met het uitsteekvormpje 8 bloemen. Of schil de kiwi's, snijd ze in plakken en steek daar vormpjes uit.
- Knip blaadjes uit papier of knoop een stukje lint aan de prikker.
- Prik het fruit er boven.
- Steek de prikkers eventueel in een halve grapefruit of stuk meloen.



Voor 8 traktaties / 20 kcal per portie

16 druiven, liefst witte en blauwe

8 aardbeien

Stukje meloen

2 mandarijntjes

*8 kleine papieren bekertjes, cakevormpjes of
zandbakvormpjes*

8 lepeltjes

- Was de druiven en de aardbeien.
- Halveer de druiven in de lengte.
- Halveer grote aardbeien (of snijd grote aardbeien in vieren).
- Snijd de meloen in 8 blokjes.
- Pel de mandarijntjes, maak de partjes los en snijd ze doormidden.
- Verdeel het fruit over de bekertjes.

VARIATIE:

Neem ander fruit als perzik, ananas, blauwe bessen of mango.



Voor 8 traktaties / 5 kcal per portie

½ komkommer

12 snoeptomaatjes

8 prikkers met stompe punt

Halve kleine kool of grapefruit om de prikkers in te steken

- Was het stuk komkommer. Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller het stuk in de lengte in dunne linten.
- Was de tomaatjes en halveer ze in de lengte.
- Rijg aan een prikker een komkommerlint en steek er om en om 3 halve tomaatjes tussen.
- Steek de prikkers in een halve kool of grapefruit. Verpak de kool eventueel in aluminiumfolie.



Voor 8 traktaties / 35 kcal per portie

3 halve walnoten

50 gram zuivelspread naturel

8 zachte dadels

8 mini cupcakevormpjes, vlaggetjes of prikkertjes

met stompe punt en vlaggetje met leeftijd of naam

- Hak de walnoten tot kruimels.
- Meng de walnoten door de zuivelspread.
- Neem eventueel de pit uit de dadels en vul de dadels met de spread.
- Leg de dadels in vormpjes of steek er een prikkertje in.



Voor 8 traktaties / 60 kcal per portie

75 gram aardbeien

50 gram zuivelspread naturel

4 volkoren boterhammen

*8 vlaggetjes of prikkertjes met stompe punt
met vet het cijfer van de leeftijd erop*

VARIATIE:

Vervang voor een groentesandwich de aardbeien door een ½ rode paprika. Snijd reepjes voor garnering.

- Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
- Snijd van 2 à 3 aardbeien 8 mooie plakjes en houd ze achter voor garnering. Snijd de rest van de aardbeien heel fijn.
- Meng de fijngemaakte aardbeien met de zuivelspread.
- Snijd de bovenste korst van het brood. Besmeer 2 boterhammen met de spread en leg de andere boterhammen erop.
- Snijd iedere dubbele boterham in vier rechthoeken of driehoeken.
- Garneer met een plakje aardbei en steek er een prikker of vlaggetje in.

TRAKTEREN: VROLIJKE VLINDERS



Voor 8 traktaties / 45 kcal per portie

8 houten knijpers

Viltstift op waterbasis in een kleur
passend bij chenille draad

1 zwarte stift

8 stukjes chenille draad van ongeveer 10 cm
(dit zijn pijpenragers, verkrijgbaar bij o.a.
knutselwinkels, HEMA, XENOS)

200 gram blauwe en witte druiven

8 matze volkoren crackers (50 gram totaal)

8 kleine plastic zakjes met zipsluiting

- Kleur de knijpers met de viltstift.
- Teken met de zwarte stift 2 oogjes op de knijper.
- Was de druiven en dep ze droog.
- Halveer de druiven in de lengte.
- Breek de crackers in stukjes.
- Vul het zakje eerst aan een kant met de druiven, 'zip' het zakje voor de helft dicht en draai de chenille draad er om heen.
- Vorm de voelsprietten door de uiteindes van de draad naar binnen te rollen.
- Vul de andere helft met de stukjes matze en sluit het zakje.
- Klem de wasknijper op het zakje.



Voor 8 traktaties / 35 kcal per portie

4 eieren

½ worteltje

4 krenten of rozijnen

8 papieren bordjes

- Kook de eieren in 10 minuten hard. Laat ze afkoelen en pel ze.
- Maak het worteltje schoon en snijd er 4 plakjes van. Halveer ieder plakje en snijd die weer doormidden tot een driehoekje.
- Snijd de eieren in de lengte doormidden.
- Leg ze op bordjes met de bolle kant naar boven.
- Maak met een mesje kleine sneetjes voor de ogen en het snaveltje.
- Steek er als oogjes 2 halve rozijntjes in en als snaveltje en stukje wortel.