

# Gezonde traktatie map



# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	2
<b>Wat is gezonde voeding?</b>	3
<b>Waarom is gezond eten goed?</b>	6
<b>Zoete gezonde traktaties</b>	7
Fruitspiesjes	7
Appel draakjes	8
Bosbessen-bananen muffins	9
Watermeloen pizza	10
Fruit ijsjes	11
Knijpfruit met leuke wikkels	12
Indianen rozijntjes	13
<b>Hartige gezonde traktaties</b>	14
Tomaat, mozzarella en basilicum	14
Ei, spinazie, feta muffins	15
Gezonde mini pizza's	16
Ijshoorntje met snoepgroenten	17
Groentefrietjes met dip	18
<b>Makkelijk en snelle traktaties</b>	19
Bananen poppetjes	19
Lekker zonnen fruit mandje	20
Chinezen mandarijntjes	21
Appel visjes	22
Vrolijk flesje water	23
Vrolijke bakjes popcorn	24
<b>Gewoon uit de winkel</b>	25
<b>Nawoord</b>	26

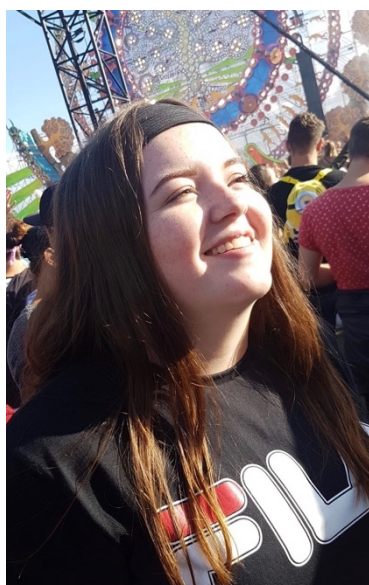
## Voorwoord

Wij zijn Lévína en Elora en wij zijn studenten van het Hogeschool Van Amsterdam en studeren Voeding en Diëtetik. We zitten in ons tweede jaar en mogen deze map als stage opdracht maken voor jullie school. In deze map zal je verschillende soorten gezonde traktaties vinden die je kunt uitdelen in de klas op je verjaardag of als er wat te vieren valt. Houd je van zoete traktaties of liever de hartige traktaties? Wil je lekker aan de slag in de keuken of toch liever wat makkelijker houden. In deze map zijn meerdere voorbeelden te vinden van traktaties die je misschien wel leuk vindt! Neem vooral een kijkje en natuurlijk kun je de receptjes iets aanpassen als je zelf andere ideeën hebt. Heel veel plezier en een fijne verjaardag!

Dit ben ik: Elora!



En ik ben Lévína!



## Wat is gezonde voeding?

Gezond eten is soms moeilijk uit te leggen. Om het wat makkelijker te maken is er de Schijf van Vijf gemaakt. Als je elke dag iets eet, uit elk vakje dan ben je goed bezig! Maar natuurlijk nooit te veel.



Groenten en fruit



(Volkoren) bruine pasta,  
(volkoren) bruin brood en  
aardappelen



Water en thee



Boter en olie



Vlees, vis, eieren, melk,  
yoghurt, kaas, noten,  
peulvruchten.



In ander soort drinken dan water en thee zitten vaak heel veel  
suikerklontjes, kijk maar!



# Waarom is gezond eten goed?

Je bent vrolijker



Je kunt beter spelen



Je wordt er sterk van



Je wordt minder snel ziek



© Can Stock Photo - csp4326309

Je hebt meer energie



# Zoete gezonde traktaties

## Fruitspiesjes



### **Wat heb je nodig?**

- 25 sate stokjes (hoeveel kinderen zitten in de klas?)
- 25 Frambozen
- 25 stukjes kaki fruit of sinaasappel
- 25 stukjes ananas
- 25 stukjes appel
- 25 stukjes kiwi
- 25/50 stukjes blauwe bessen

### **Wat moet je doen?**

Verdeel de stukjes fruit over de saté prikkers. Je kunt ook ander soort fruit gebruiken. Welk fruit vind jij het lekkerste?



## Appel draakjes



### Wat heb je nodig?

- 7 grote groene appels (25 personen)
- 1 grote bak aardbeien
- 1 pot 100% pindakaas
- 1 bakje met zonnebloempitjes
- 1 zakje grafix plakoogjes (action)

### Wat moet je doen?

- Snijd de appels in vier stukjes
- Snijd een groot mondje uit de kant van de schil (kijk foto)
- Smeer wat pindakaas aan de binnenkant van het mondje
- Snijd genoeg aardbeien in plakjes om 25 tongetjes te maken
- Prik de zonnebloem pitjes als tandjes aan de binnen en bovenkant van het mondje

## Bosbessen-bananen muffins



### **Wat heb je nodig? (25 stuks)**

- 2,5 bananen
- 5 eieren
- 250 milliliter melk
- 5 theelepeltjes bakpoeder
- 300 gram havermout
- 3 handjes blauwe bessen (vers of gedroogd)
- 3 theelepeltjes kaneel
- 1 eet lepeltje zonnebloemolie
- 25 Muffinvormpjes
- 25 Cupcake papiertjes

### **Wat moet je doen?**

Verwarm de oven op 170 graden. Doe de bananen, eitjes, melk, bakpoeder, havermout, zonnebloemolie en kaneel in een blender of mixer. Mix het totdat er geen klontjes meer inzitten. Roer als laatste de blauwe bessen erdoor heen. Verdeel de cupcake papiertjes over de muffinvormpjes. Verdeel het beslag over de 25 muffin vormpjes. Doe de muffins 30 tot 35 minuutjes in de oven en prik met een satéprikker om te kijken of deze schoon en droog blijft. Zijn de satéprikkers schoon en droog? Dan zijn ze klaar!

## Watermeloen pizza



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 stuks:

- 2 watermeloenen
- 3 bananen
- 1 bakje blauwe bessen
- 1 bakje aardbeien
- optie: Kokosrasp

### **Wat moet je doen?**

Snijd de watermeloenen in 8 grote schijven. Snijd deze schijven in vier stukken. Snijd de rest van het fruit in stukjes en verdeel dit over de watermeloen hoekjes.

## Fruit ijsjes



### Wat heb je nodig?

Voor 25 kleine ijsjes:

- 25 ijsvormpjes
- 25 ijsstokjes
- Blender
- **Perenijsje:** 15 peren, 6 eetlepeltes agave siroop, scheutje citroensap
- **Bananenijsje:** 15 bananen, 6 eetlepels agave siroop, 500 gram yoghurt (optie), scheutje citroensap
- **Watermeloen ijsjes:** 1 grote watermeloen, 6 eetlepels agave siroop, scheutje citroen

→ Mix de ingrediënten in een blender net als een smoothie en verdeel het over de ijsvormpjes. Verdeel de ijsstokjes over de ijsjes.

Vries de ijsjes in en klaar!!

## Knijpfruit met leuke wikkels



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 stuks:

- 25 pakjes knijpfruit
- 25 wikkels (deze kun je bestellen bij verschillende websites of je kunt ze makkelijk zelf maken!)

→ Je hoeft dus alleen nog de wikkels op de pakjes knijpfruit te doen, dit kan bijvoorbeeld met nietjes of met lijm.

Zoek bijvoorbeeld op google: wikkels voor knijpfruit traktaties  
Dan zal je veel verschillende wikkels vinden!

## Indianen rozijntjes



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 indiaantjes:

- 25 doosjes rozijnen
- 25 knutsel veertjes
- 1 rol inpakpapier
- 50 wiebeloogjes
- Rolletjes washi tape in verschillende kleuren

### **Wat moet je doen?**

Pak de doosjes rozijnen in met het inpakpapier. Plak het veertje vast met de tape aan de achterkant van het doosje. Plak aan de voorkant de wiebeloogjes op, net onder het stukje tape.

# Hartige gezonde traktaties

## Tomaat, mozzarella en basilicum



### **Wat heb je nodig? (per 1 spies)**

- 3 snoep of cherry tomaatjes
- 2 mozzarella bolletjes
- 4 basilicum blaadjes
- Sate prikkers

Je kan natuurlijk ook een andere verdeling maken. Wat vind je zelf leuk?

### **Hoe maak je het?**

Rijg eerst een tomaatje aan de spies, dan een basilicum blaadje, dan een mozzarella bolletje en dan weer een een basilicum blaadje. Herhaal dit zo vaak als je zelf wil! Eet smakelijk!

Extra idee: doop het mozzarella bolletje in de pesto voor extra smaak!

## Ei, spinazie, feta muffins



### **Wat heb je nodig? (25 stuks)**

- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 700 gram bladspinazie (gewassen)
- 14 eieren
- 500 gram snoeptomaatjes
- 2 pakjes feta
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper en zout

### **Wat moet je doen?**

Verwarm de oven op 200 graden. Klop alle eitjes in een kom. Snijd alle groenten en feta in stukjes. Meng de groente met de eitjes. Voeg wat peper en zout toe. Vet de muffinvormpjes in met de olijfolie en verdeel het ei beslag over de 25 vormpjes. Bak de muffins ongeveer 20 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.



## Gezonde mini pizza's



### Wat heb je nodig?

- 6 uien
- 6 bollen mozzarella
- 25 volkoren pitabroodjes
- 3 potten tomatenblokjes (zonder zout)
- 4 theelepels oregano
- 75 basilicum blaadjes

### Wat moet je doen?

Verwarm de oven op 220 graden. Snijd de ui en mozzarella in stukjes. Verdeel de 1,5 eetlepel tomatenblokjes per pita broodje. Verdeel de ui, mozzarella en oregano over de pita broodjes en bak deze 12 minuten in de oven. Verdeel als laatste de basilicum blaadjes over de pita broodjes als versiering en smaak natuurlijk!

## Ijshoorntje met snoepgroenten



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 ijsjes:

- 25 vouwpapiermpjes
- Eventueel stickers of stiften om het ijshoorntje te versieren
- Plastic inpakfolie
- Snoepgroenten naar keuze, ca. 50 gram per ijsje (kan eventueel meer minder naar wens)

### **Wat moet je doen?**

Rol het vouwpapiermetje tot een hoorntje en lijm of plak hem vast met plakband. Versier het hoorntje hoe je zelf wilt. Vul het hoorntje met de snoepgroenten die je hebt uitgekozen en pak het in met plastic inpakfolie.

## Groentefrietjes met dip



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 glaasjes:

- Dip naar keuze (bijv. Heks'n kaas of hummus)
- 5 rode paprika's
- 3 komkommers
- 1 zak wortelen
- 25 bekertjes; plastic, papier

### **Wat moet je doen?**

Snijd alle groenten in reepjes. Vul de bodem met jouw dip en steek dan de gesneden groenten in het bekertje.

# Makkelijk en snelle traktaties

## Bananen poppetjes

Piraatjes



Vrouwtjes



Schipjes



### Wat heb je nodig?

Voor 25 banaantjes:

- 25 bananen
- Stiften
- Papier/servetten/sateprikkers en andere knutselspullen om jouw banaantje te maken.

-> Je kunt nu met de stiften bijvoorbeeld gezichtjes tekenen, kleding maken met servetten en vlaggen met papier. Je kunt hem zo mooi maken als je zelf wilt!

## Lekker zonnen fruit mandje



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 stuks fruit:

- 25 stuks fruit naar keuze; op de afbeelding mandarijnen en bananen
- 25 Zonnebril rietjes
- 25 Paraplu prikkers
- Stiften

### **Wat moet je doen?**

Prik de paraplu op de stukken fruit. Prik de zonnebril van het rietje op het stuk fruit en teken daar omheen met stiften een gezichtje.

## Chinezen mandarijntjes



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 mandarijntjes:

- 25 mandarijntjes
- 25 paraplu prikkers
- Stiften

### **Wat moet je doen?**

Prik de paraplu prikkers aan de bovenkant van de mandarijntjes.  
Tekent met de stiften een gezichtje.

## Appel visjes



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 visjes:

- 25 appels
- Papier in verschillende kleuren
- Stiften

### **Wat moet je doen?**

Teken visjes van dezelfde grootte op een blaadje. Knip deze uit en knip in het midden van de vis een rondje uit. Versier de vissen met stiften naar hoe jij het leuk vindt. Plak de visjes tegen elkaar met bij het rondje, zorg dat de appel ertussen zit in het midden zodat die door het rondje te zien is.

## Vrolijk flesje water



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 flesjes:

- 25 flesjes water
- 15 papieren rietjes
- Washi tape
- Stickers of papier

### **Wat moet je doen?**

Haal het etiket eventueel van de flesjes af. Plak de rietjes vast op de flesjes met washitape. Versier het flesje verder naar hoe jij het leuk vindt bijvoorbeeld met stickers.



## Vrolijke bakjes popcorn



### **Wat heb je nodig?**

Voor 25 bakjes:

- 25 snackbakjes
- 5 zakken zoute popcorn
- Plastic inpakfolie

### **Wat moet je doen?**

Doe in elk bakje popcorn ongeveer 20 gram zoute popcorn. Pak de bakjes in met het plastic inpakfolie.

## Gewoon uit de winkel



Popcorn uitdeelzakjes (AH)



Bear fruit rolls



Mini babybell



Cheesstrings

Al deze traktaties zijn in de meeste supermarkten te vinden, behalve de popcornzakjes!

## Nawoord

Als eerst willen wij jullie school bedanken dat wij de kans kregen om deze opdracht uit te mogen voeren. Wij zijn de afgelopen weken druk bezig geweest om voor jullie leuke, grappige, creatieve, makkelijke en vooral gezonde traktaties te bedenken en te vinden. Dit vonden we heel leuk en speciaal om te doen en we zijn zelf ook erg blij met het resultaat van deze traktatie map. Wij hopen dan ook dat jullie de traktaties net zo leuk vinden als wij en dat jullie nog lang plezier mogen hebben van deze traktatie map.