



Gemeente  
Amsterdam



# Traktatiewaaier

Vol met leuke en verantwoorde traktaties



# Traktatiewaaier

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 crêpepapier 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.





**Groentecupje**

# Groentecupje

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





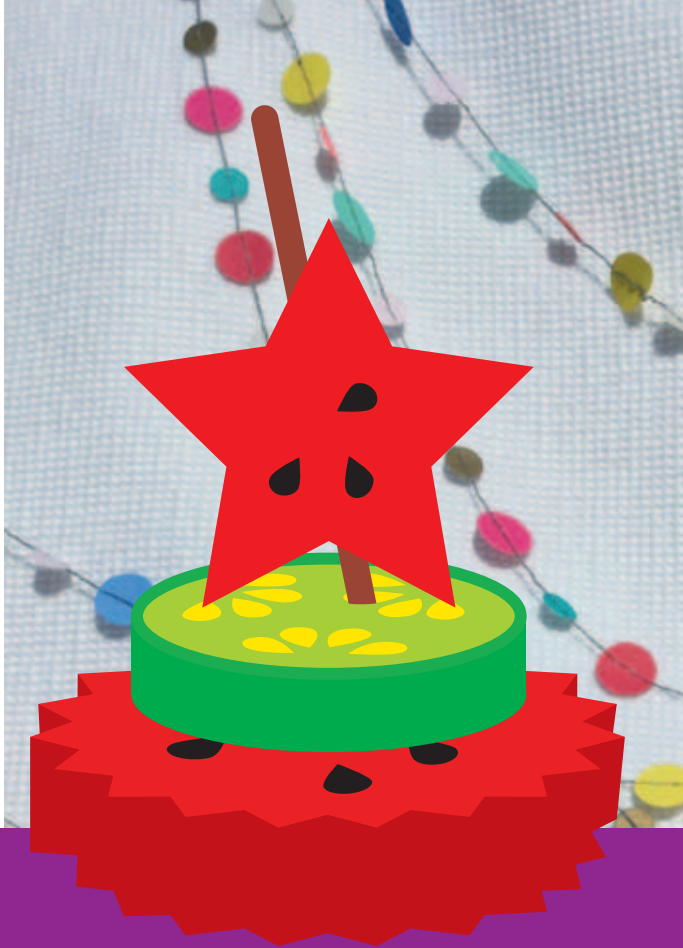
**Laagjesfruit**



# Laagjesfruit

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 knutsel- of huishoudwinkel 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.





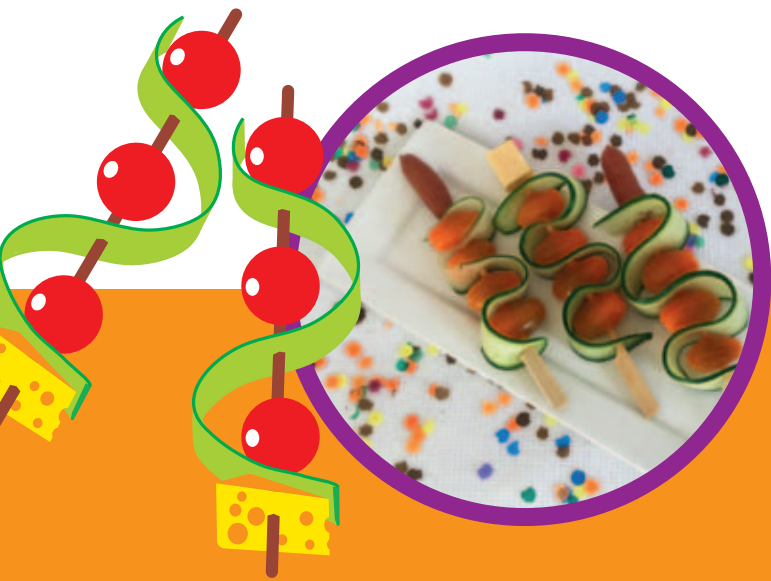
# Komkommerslangspies

# Komkommerlangspies

Schaaf met een kaasschaaf een komkommer over de lengte in linten. Prik er steeds een stukje groente of fruit op, en slinger de komkommer er tussendoor. Eindig met een stukje groente, fruit, kaas of worst.

Tip

Gebruik je kaas of worst? Gebruik dan 1 stukje/blokje zodat je traktatie niet te vet wordt.





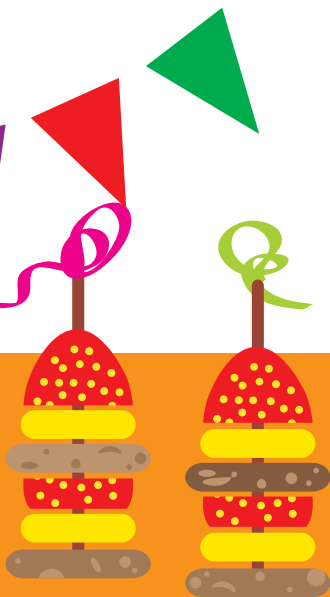
**Poffertjesfeest**

# Poffertjesfeest

Prik aan een kleine cocktailprikker afwisselend een poffertje, een plakje banaan en een plakje aardbei. Gebruik maximaal 2 poffertjes per prikker. Maak de prikker extra feestelijk met een strikje.

Tip

Je kunt kant en klare poffertjes gebruiken. Besprenkel de banaan met citroensap om te voorkomen dat deze verkleurt.





# Valentijns- prikker

# Valentijnsprikker

Prik een bolletje mozzarella op een cocktailprikker en prik er aan beide kanten een tomatenhartje naast. Snij voor 1 hartje van 2 cherrytomaatjes een hoekje af en leg ze zo tegen elkaar aan dat ze een hartje vormen.

Tip

Een blaadje basilicum smaakt heerlijk bij de tomaat en mozzarella en staat heel feestelijk!





**Shaun het  
Popcornschaap**



# Shaun het Popcornschaap

Vul een doorzichtig boterhamzakje met popcorn. Plak er met (dubbelzijdig) plakband een schapenhoofdje op.

**Tip**

Wil jij het schapenhoofdje van de foto? Google dan op: 'Shaun the sheep printables'.





**Cupcorn**

# Cupcorn

Vul een stevig cupcakevormpje of leuk bakje met popcorn.  
Teken, print of koop een leuk kaartje en stop dat tussen de popcorn.





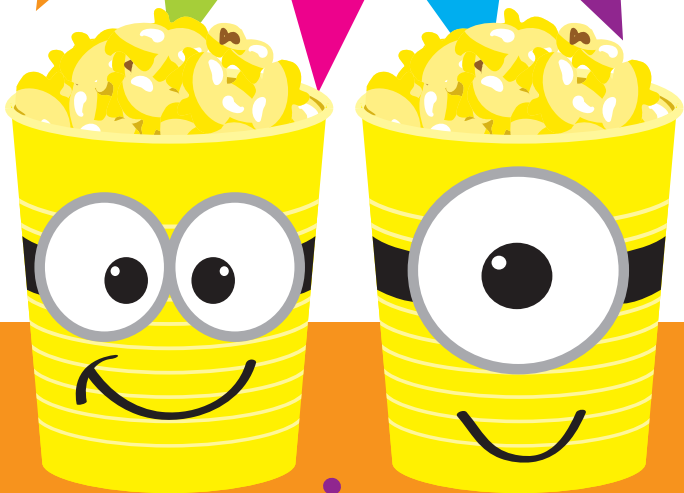
# Minion popcorn

# Minion popcorn

Tover een bekertje om tot minion of andere held en vul 'm met popcorn.

Tip

Als je op Google zoekt naar 'minionogen' vind je plaatjes die je kunt printen en uitknippen voor je traktatie.





**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.





**Pepsel-  
pakketje**



# Pepsel-pakketje

Bind een portie pepsels bij elkaar met een mooie strik. Klaar is je traktatie!

**Tip**

Maak de portie niet te groot en gebruik maximaal 15 pepsels per persoon.





**Ballerina  
spekjes**

# Ballerina spekjes

Prik een cupcakevormpje op een lange satéprikker en prik er een spekje bovenop. Doop de bovenkant van het spekje in lauw water en vervolgens in de decoratiesuiker. Je kunt de prikkers leuk serveren door ze in een stukje oase te prikken.

**Tip**

Oase koop je bij een knutsel/huishoudwinkel. Kun je geen oase vinden? Je kunt de prikkers ook in een halve meloen steken.





**Koekje  
met strik**



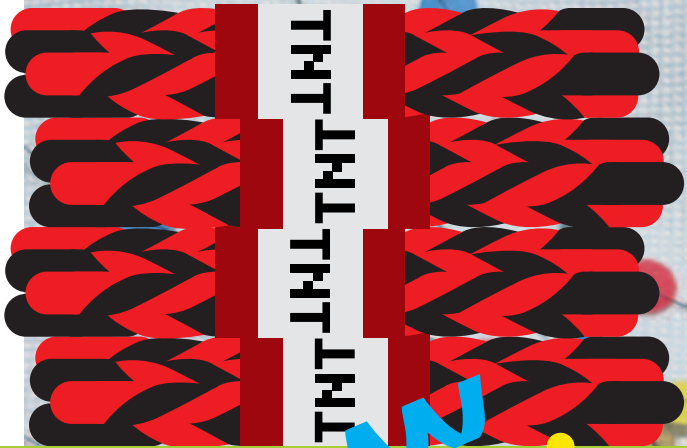
# Koekje met strik

Neem 2 lange vingers en knoop er een mooie strik omheen. Klaar is je traktatie!

Tip

Je kunt ook voor een ander klein koekje kiezen zoals  
1 bastognekoekje,  
1 scholierkje,  
1 mariakoekje,  
1 suikerbruintje of  
1 bokkenpootje. Deze bevatten allemaal minder dan 75 kcal.





**Minecraft drop**

# Minecraft drop

Knip brede stroken rood papier en wat smallere stroken van wit papier, schrijf er 'TNT' op. Wikkel de stroken om 2 dropstaven en plak ze vast met plakband.

Tip

Voor kant en klare tnt-stroken kun je op Google afbeeldingen zoeken op: 'minecraft printables' deze kun je printen en uitknippen.





# Doosje rozijntjes



# Doosje rozijntjes

Een doosje rozijntjes is een kleine portie snoep die je makkelijk kunt uitdelen.

Tip

Om het extra feestelijk te maken, kun je ze in een leuke mand stoppen of ze inpakken in een leuk papiertje.





# Griezel mandarijn

# Griezel Mandarijn

Teken een gezichtje met  
watervaste stift, en klaar!





# Traktaties voor feestdagen



# Traktaties voor feestdagen

Ben je jarig rond een feestdag? Dan kun je je traktatie daarop aanpassen.

Tip

**Sinterklaas:** 10 á 12 pepernoten.

**Suikerfeest:** 1 (gevulde) dadel of 1 klein koekje of snoepje.

**Kerst:** 1 kerstkransje

**Pasen:** Max. 2 paaseitjes

**Chanoeka:** Max. 2 chocolademunten.

**Nationale feestdag:** Pimp je traktatie met de vlag van het land.





Traktatie  
voor een  
zomerse dag

# Traktatie voor een zomerse dag

Ben je jarig in de zomer? Dan is een fris waterijsje een goed idee! Wat dacht je bijvoorbeeld van een Raketje, Perenijsje, Split of Dubbellikker? Allemaal bevatten ze minder dan 75 calorieën!

Tip

Vraag van tevoren of de ijsjes op school in de vriezer kunnen, of laat iemand de ijsjes langsbrengen op het moment dat je gaat trakteren.





**Pauw  
kwarkje**



# Pauw kwarkje

Zet het kwarkje op z'n kop en plak er met plakband een mooie veer op. Knip voor de snavel een ruit uit gekleurd papier, vouw deze dubbel en plak de onderkant met een drupje lijm of plakband vast. Plak er nog 2 wiebeloogjes boven en klaar is je pauw!

Tip

Zelfklevende wiebeloogjes en veren kun je vaak voor weinig geld bij een knutsel- of huishoudwinkel vinden.





# Pokémon kaasje

# Pokémon kaasje

Zoek op Google-afbeeldingen naar: 'pokéball printables' print en knip het zwarte gedeelte uit. Verwijder de helft van de rode verpakking. Wikkel het uitgeprinte zwarte gedeelte om het kaasje. Plak dit aan de achterkant met een plakbandje vast op het rode gedeelte.

Tip

Je kunt deze traktatie ook makkelijker en sneller maken door een pokéball uit te printen en te knippen en deze in zijn geheel op het kaasje te plakken.





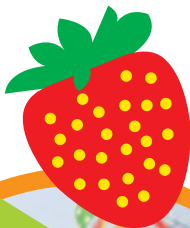
**Knijpfruit**

# Knijpfruit

Knijpfruit is een leuke en makkelijke traktatie die je zó kunt uitdelen.

Tip

Heb je toch zin om te knutselen? Maak er dan nog een leuk lintje of kaartje aan vast.





**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.



W

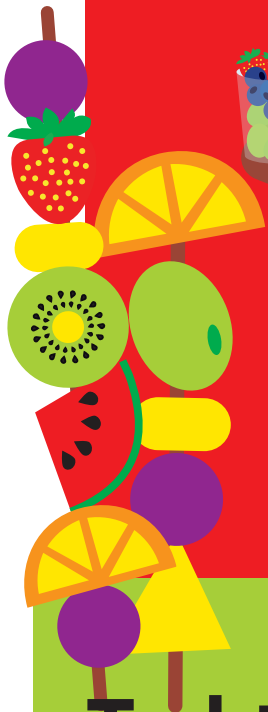
# Kies je toch voor snoep, chocolade of iets anders?

Trakteer dan iets kleins van maximaal 75 kcal.





Gemeente  
Amsterdam



# Traktatiewaaier

Vol met leuke en verantwoorde traktaties

[amsterdam.nl/zoblijvenwijgezond](https://amsterdam.nl/zoblijvenwijgezond)