

## Maak van trakteren een gezond feestje in de klas!

Jarig zijn is een feestje en daar hoort natuurlijk een leuke traktatie bij! Helaas zijn veel traktaties ongezond voor kinderen. Vaak bevatten ze veel suiker en vet en de porties zijn te groot voor kinderen.

**Deze map staat vol met lekkere, leuke en gezonde traktatie-ideeën die geheel uit groente en fruit bestaan!**

### Gemakkelijke, leuke, gezonde traktaties in een handomdraai

Gezonde traktaties zien er leuk uit en zijn makkelijk om te maken. Doe bijvoorbeeld een leuk cadeaupapiertje of strikje om een mandarijn. Of plak een tekening of sticker op de traktatie. Dan wordt een traktatie al snel heel bijzonder! Met fruit- en groentestukjes kunt u met satéprikkers allerlei leuke figuurtjes maken, zoals het favoriete dier van uw kind. Of rijg de stukjes aan elkaar tot een mooie ketting.



### Mooi verpakt

Wanneer u de traktaties leuk verpakt, ziet het er snel heel feestelijk uit. Versier bijvoorbeeld een mand of bedek een dienblad met servetten. Fruit- of groentespiesen staan heel mooi in bijvoorbeeld een halve meloen bedekt met aluminiumfolie. En wat dacht u bijvoorbeeld van een oude paraplu met hieraan de traktaties?

### Niet te groot

Een traktatie is een tussendoortje. Maak de traktatie daarom niet te groot, anders hebben kinderen geen zin meer in de lunch.

### Traktatie bewaartips

Maak zelfbereide traktaties zo kort als mogelijk voor het uitdelen klaar. Wanneer u citroensap over vers fruit druppelt, wordt fruit niet bruin. Dek de traktaties goed af met folie, of bewaar ze in een afgesloten plastic bak in de koelkast.

### Klein cadeautje als traktatie?

Heeft u er ook aan gedacht dat traktaties niet altijd eetbaar hoeven te zijn? Met bijvoorbeeld een bellenblaas, kleurplaat, springtouw, spelletje, zweetbandje, stoepkrijt of balletje maakt u kinderen ook heel blij!

### Uw eigen idee!

In dit boekje staan veel gezonde voorbeelden. Misschien brengt het u op nieuwe ideeën. Samen met uw kind een eigen traktatie bedenken en maken is natuurlijk het leukst.



Voor meer traktatie-ideeën kunt u ook op internet kijken. De volgende websites gaan over traktaties, maar ook over wat u kunt doen met een feestje:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.party-kids.nl](http://www.party-kids.nl)
- [www.vanharte.nl](http://www.vanharte.nl)
- [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)
- [www.gezonde-traktatie.nl](http://www.gezonde-traktatie.nl)

## Appelgezichtjes

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Kleine zoetzure appel met steel
- Wiebeloogjes

### Beschrijving

1. Was de appel en droog hem af.
2. Plak de wiebeloogjes op de appel.
3. Serveer ze in een leuk versierde mand.



## Mandarijn monstertje

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Mandarijntjes
- Wiebeloogjes

### Beschrijving

1. Plak de wiebeloogjes op de appel.
2. Serveer ze in een leuk versierde mand.



## Banaan met foto

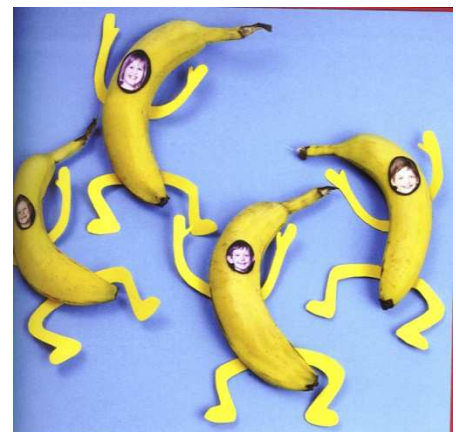
**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Geel papier of karton van ca. 8 x 15 cm
- 1 fotootje voor elke banaan
- Zwarte stift
- Plakband
- Schaar
- Kinderbananen

### Beschrijving

1. Maak een sjabloon voor de armen en benen van papier. Neem ze over op geel papier of karton en knip ze uit.
  2. Neem een foto van het kind en kopieer deze op wit papier.
  3. Knip het hoofd in een rondje uit.
  4. Plak het hoofd met een stukje plakband of dubbelzijdig tape op de banaan.
  5. Plak de armen en benen met plakband achter op de banaan.
- Tip! Een klassenfoto is heel handig om deze traktatie voor alle kinderen te maken. Maak een fotokopie en knip ieder 'hoofd' eruit.



## Bananen raceauto

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- 4 plakjes komkommer
- 1 kinderbanaan
- 4 cocktailprikkers
- 1 radijs

### Beschrijving

1. Snijd de komkommer in 4 plakjes, prik de cocktailprikkers in de zijkant van de banaan twee aan de voorkant en twee aan de achterkant
2. Prik de vier plakjes komkommer aan de ongeschilde banaan.
3. Maak met een klein lepeltje een gaatje in de banaan. Leg hierin de radijs als racer of prik deze vast met een cocktailprikker.



Tip! In plaats van een radijs zou je ook mini of cherrytomaatjes kunnen gebruiken en deze vast zetten met een extra cocktailprikker.

## Bananenzon

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Ronde mand/ schaal met een opstaande rand van ca. 10 cm
- (Keukenrol)
- Bol/ bakje met een kleinere diameter dan de mand
- Schijfjes van 1 sinaasappel
- Kinderbananen
- Zilver- of aluminiumfolie
- Viltstift of potlood

### Beschrijving

1. Zet de mand klaar. Leg eventueel wat velletjes keukenrol op de bodem.
2. Vouw zilverfolie om de bodem en de rand van de bol/ het plastic bakje. Leg deze ondersteboven in het midden van de mand.
3. Plaats de sinaasappelschijfjes op het zilverfolie in de vorm van een gezichtje.
4. Halveer alle bananen en bedek alle snijvlakken royaal met stukjes zilverfolie.
5. Teken op alle bananen vrolijke gezichten met een viltstift of dik potlood, zodanig dat de punten van de bananen omhoog staan.
6. Rangschik alle bananenhoofdjes zij aan zij met het gezicht naar voren en de kromming tegen de rand van de mand.



## Bloemen

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Appels
- Huishoudfolie
- Vouwkarton/ verschillende kleuren papier
- Satéprikkers
- Cocktailprikkers
- Plakband
- Groen crêpepapier
- Aardbeien
- Cadeaulint



### Beschrijving

1. Halveer de appels en verwijder de klokhuizen. Verpak ze in huishoudfolie.
2. Knip papierbloemen in verschillende kleuren en vormen. Knip ook blaadjes van eventueel groen papier voor bij de bloemen.
3. Rol groen crêpepapier om de satéprikker heen en plak dit vast met plakband.
4. Bevestig de bloem aan de bovenkant van de satéprikker met een stukje plakband, zodat de bloem blijft zitten.
5. Maak de blaadjes vast aan de satéprikker met plakband
4. Steek de prikker in de appel en vouw een stuk crêpepapier om de appel. Strik hier omheen een stuk cadeaulint.
5. Prik in het midden van de bloem een kleine cocktailprikker en prik aan iedere kant er een aardbei bovenop als bloemhart.

## Bob de Bouwer traktatie

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Mandarijn
- Gekleurd Crêpepapier
- Lintjes
- Leuk plaatje van Bob de Bouwer (of iets anders)
- Perforator

### Beschrijving

1. Pak een mandarijn in met crêpepapier, bind het vast met een mooi lintje.
2. Zoek op internet een plaatje van iets wat uw kind leuk vindt, bijvoorbeeld Bob de Bouwer.
3. Schrijf boven het plaatje de naam van uw kind en de leeftijd en print deze uit. Maak 1 gaatje in het plaatje en bevestig dit met het lintje aan de mandarijn.



## Chineesje

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Wc-rol
- Vouwpapier
- Lijm
- Beker
- Potlood
- Appel
- Zwart wol



### Beschrijving

1. Halveer de wc-rol en beplak deze met vouwpapier. Zet de appel erop zodat deze stevig staat.
2. Teken met een potlood en een beker of een ander rond voorwerp een rondje op gekleurd papier.
3. Knip de rondjes uit en knip ze aan één kant in tot het midden, zodat je er een hoedje van kan maken en zet deze dan bovenop de appel en maak er aan gaatje in zodat dit door het steeltje van de appel past.
4. Teken met een stift met eetbare inkt een chinees gezichtje op de appel.
5. Neem 3 stukjes wol en vlecht deze, plak deze boven op het hoedje.

## Feeënolly's

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- 1 watermeloen
- Lolly-/ ijsstokjes of satéprikkers
- Cellofaan- of boterhamzakjes
- IJzerdraadjes



### Beschrijving:

1. Snijd dikke plakken van een watermeloen. Steek met grote uitsteekvormen sterren uit een plak watermeloen. Steek lolly- of ijsstokjes in de sterren.
2. Doe een cellofaanzakje om de sterren als je ze meegeeft naar school en maak ze goed dicht met een ijzerdraadje.

Tip! Zorg dat je een watermeloen gebruikt die niet al te rijp is en koud is. Je zou eventueel ook een andere soort meloen kunnen gebruiken, of andere uitsteekvormpjes om er bloemetjes van te maken.

## Fruitig bakje!

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Vrolijke bekertjes of bakjes
- Pitloze witte druiven
- Pitloze blauwe druiven
- Kersen



### Beschrijving

1. Haal het fruit van het steeltje. Was het fruit en laat het goed uitlekken, of maak het droog met een theedoek.
2. Als het fruit droog is verdeel je het over de bakjes. Doe per bakje maximaal 100 gram in het bakje. Versier de bakjes of kleur ze verder zelf in.

Tip! Je zou ook witte plastic bekertjes kunnen nemen en deze met stift of iets anders kunnen opvrolijken. Variatie: neem eens wortelbolletjes, cherrytomaatjes, aardbeien, lychees, radijsjes of bessen om in de bakjes te doen.

## Fruitlolly

**Knutseltijd: Best wel snel**

### Benodigheden

- Appels
- Satéprikkers
- Aardbeien
- Cocktailprikkers
- Blanke en blauwe rozijntjes of krenten
- Aardappel
- Geleerde servetten



### Beschrijving

1. Snijd de appel in dikke plakken en boor het klokhuis er uit. Prik hierin een satéprikker tot aan het gaatje.
2. Leg een aardbei in het gat en prik de satéprikker door. Steek boven op de appel cocktailprikkers met blanke en blauwe rozijntjes of krenten
3. Zet de satéprikkers in een halve aardappel. Leg deze op een gekleurd servet.

Tip! Je zou ook een halve meloen kunnen nemen, deze inwikkelen in aluminiumfolie en daar alle fruitlolly's in steken.

## Gezonde hartjes

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- 1 Watermeloen
- Deegvormpjes
- Satéprikkers
- Sinaasappels



### Beschrijving

1. Snijd dikke plakken van een watermeloen. Steek er met de deegvormpjes hartjes uit.
2. Steek de satéprikker schuin door het hart. Snijd plakken van de sinaasappel en ze snijd vervolgens door de helft.
3. Prik de ene helft aan de onderkant van de pijl. Snijd de andere helft in vier kleine stukjes en prik deze aan de bovenkant van de pijl. Leg de hartjes op een mooie schaal.

## Groentepijlen

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden voor 8-10 pijlen

- 2 bosjes radijs
- Cherrytomaatjes (± 200 gram)
- Een halve komkommer
- 8 – 10 plakjes (magere)kipfilet, 1 plak is 15 gram
- Satéprikkers
- Knutselpapier voor de punt
- Plakband
- Stift
- Veertje



### Beschrijving

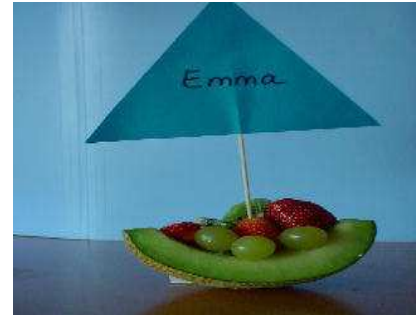
1. Was de radijsjes, cherrytomaatjes en komkommer. Laat de groenten goed uitlekken. Snijd de komkommer in de lengte door en verdeel deze helften in stukjes van 1 cm breed.
2. Rol de plakjes (magere) kipfilet op. Rijg de kipfilet, de verschillende groenten om en om aan een satéprikker. Doe per prikker 1 plakje kipfilet en wat meer groente.
3. Knip uit knutselpapier een pijl en plak deze op de satéprikker, aan iedere kant één en plak ze zo op elkaar dat de satéprikker er precies tussen zit.
4. Schrijf hier met stift de naam op van de jarige en eventueel de leeftijd. Knip een veertje uit papier of gebruik een echt klein veertje en plak dat aan de stompe kant van de satéprikker. De pijl is nu helemaal af!

## Meloenenboot

**Knutseltijd: Best wel snel**

**Benodigdheden voor 8-10 stuks**

- Geleurd papier
- Plakband
- Satéstokje
- 1 Meloen
- Naar eigen smaak: druiven, kersen aardbeien en kiwi



### Beschrijving

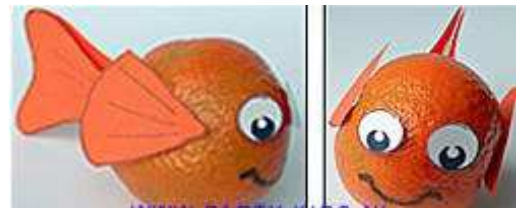
1. Knip van leuk gekleurd papier een driehoek, zodat het op het zeil van een boot lijkt. Plak dit met een plakbandje vast aan het satéstokje en schrijf de naam van een kind erop.
2. Snijd de meloen in schijfjes van 5 cm, zodat het op een onderstel van een zeilboot gaat lijken. Hol het middengedeelte wat uit.
3. Prik het zeil in het midden van het bootje. Vul de boot met fruit naar keuze.

## Nemovisjes van mandarijnen

**Knutseltijd: Best wel snel**

**Benodigdheden**

- Oranje papier
- Plakband
- Mandarijnen
- Viltstift



### Beschrijving

1. Knip uit het papier voor elke vis een staart en twee vinnen. Plak dit met plakband op de mandarijntjes, zodat je een visje krijgt. Teken voorop een paar ogen en een mondje.
2. Serveer de visjes op een zilverkleurig blad, met doorzichtige folie.



## Patatje mango

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Mango
- Patatbakjes
- Plastic folie

### Beschrijving

1. Snijd een mango in reepjes en doe het in een patatbakje. Doe per bakje 100 gram mango.
2. Verpak het in plastic folie als je het meegeeft naar school. Een papieren zak eromheen en een ruiten servetje maken het helemaal af!

Tip! Plastic patatbakjes worden verkocht bij kookwinkels en Xenos. Maar je kunt natuurlijk ook een bakje vragen bij de friettent op de hoek. Je zou ook ander fruit zoals ananas kunnen gebruiken.



## Prikkerparade

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Komkommer
- Radijs
- Hardgekookt ei
- Prikker

### Beschrijving

Plaats 2 schijfjes komkommer met daartussen een plakje ei bovenop een radijsje. Steek dit vast met feestelijke prikker.

Andere combinaties zijn:

- Roggebroodronde met blokje meloen, bovenop een kers.
- Roggebrood met sandwichspread en een stukje bospeen.



## Druivenrups

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Druiven
- Satéprikkers
- Plakoogjes

### Beschrijving

1. Rijg de druiven aan de satéprikkers en geef de voorste steeds 2 oogjes.
2. Serveer ze op een mooie schaal.



## Regenboogfruit

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Fruit in allerlei kleuren (zelf kiezen) 125 gram per beker
- Citroensap
- Doorzichtige bekertjes
- Cellofaan
- Lint
- Lepel/ vorkjes



### Beschrijving

1. Snijd al het fruit in stukjes. Zorg ervoor dat je de verschillende kleuren apart houdt. Voeg citroensap toe om bruinkleuring te voorkomen.
2. Stapel het fruit in laagjes in de beker voor het regenboogeffect. Doe niet meer dan 125 gram fruit per beker. Doe wat cellofaan om de beker en bind dit vast met een lint. Maak er een leuk lepeltje/ vorkje aan vast.

## Groentecups

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Tomaatjes
- Worteltjes
- Evt. andere groenten die je lekker vindt
- Cupcake vormpjes

### Beschrijving

1. Vul de cupcake vormpjes met de groenten.
2. Zet ze op een mooi dienblad of op een cupcake houder.



## Regenboogfruit

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Fruit in verschillende kleuren
- Satéprikkers

### Beschrijving

1. Was en snij het fruit.
2. Rijg het fruit volgens de kleuren van de regenboog.
3. Serveer ze op een mooie schaal.



## Fruit pauw

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Druiven
- Ananas
- Een meloen
- Een peer
- Reepjes paprika
- Saté prikkers
- Cocktailprikkers
- 2 rozijntjes
- Papier voor de muts.



### Beschrijving

1. Snij een schijfje van de onderkant van de meloen af, zodat hij stevig blijft staan.
2. Steek met de cocktailprikkers de rozijnen op de peer, nu heb je de ogen. Steek met de cocktailprikker een stukje ananas en een stukje paprika in de vorm van een snavel. Nu heb je het hoofd van de pauw.
3. Prik het hoofd in het midden en een beetje aan de voorkant van de meloen.
4. Rijg de ananas en de druiven op de satéprikkers.
5. Steek de onderkant van de satéprikkers in de meloen. Nu heeft je pauw veren.
6. Steek de stukjes paprika met de cocktailprikkers in de meloen, naast het hoofd van je pauw. Nu heeft je pauw ook vleugels.
7. Leg nog wat stukjes paprika neer als voeten.
8. Vouw een verjaardagsmuts voor je pauw en zet 'm op zijn hoofd.

## Aardbei banaan slang

**Knutseltijd: Best wel snel**

### Benodigheden

- Bananen
- Aardbeien
- Saté prikkers
- Cocktailprikkers

### Beschrijving

1. Was en snij het fruit in schijfjes.
2. Rijg steeds een schijfje banaan en een schijfje aardbei op de prikker. Eindig steeds met een hele aardbei, dat is de kop van de slang.
3. Snij kleine stukjes uit de banaan, dit worden de ogen. Steek ze met een cocktailprikker in het hoofd van de slang.
4. Serveer ze op een mooie schaal.



## Toeter

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

- Keukenrol
- Vloeipapier / Inpakpapier
- Plakfiguurtjes/ stickers
- Kinderbananen



### Beschrijving

1. Neem een keukenrol en doe aan de bovenkant van de rol tot ongeveer 5 cm wat lijm. Pak een vloeipapiertje en leg het geheel op de bovenkant, vouw de rest op de lijm en laat het even drogen. Zorg dat het papiertje niet te strak zit. Als het vloeipapiertje niet kan trillen, doet de toeter het niet.
2. Rol het inpakpapier om de keukenrol en versier de rol met leuke plakfiguurtjes of stickers. Doe de banaan in de toeter.

## Halloween mandarijntjes

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Mandarijntjes
- Watervaste stift

### Beschrijving

1. Teken met de stift halloween gezichtjes op de mandarijnen.



## Toffee doos

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Rozijnendoosje
- Cadeaupapier + plakband
- Cadeaulint
- Schoendoos

### Beschrijving

1. Pak het rozijnendoosje als een toffee in cadeaupapier in. Zet de naad met plakband vast en knoop om de eindjes cadeaulint. Krul het lint.

2. Verpak de schoendoos in cadeaupapier. Maak op de hoeken van de doos een lint vast en krul deze om. Doe de toffeeetjes in de schoendoos.



## Verrekijker

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- 2 wc-rolletjes
- Doosjes rozijnen
- Verschillende kleuren striklint



### Beschrijving

1. Beplak de wc-rolletjes met gekleurd papier. Plak 1 doosje rozijntjes (ingepakt) tussen de wc-rolletjes.
2. Maak van het gekleurde striklint een hengel. Plak dit vast met plakband aan de binnenkant van de wc-rolletjes. Versier het eventueel meer met het striklint.

## Toverstaf

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Dik papier
- Karton
- Schaar
- Doosje rozijnen
- Plakband
- Potloden
- Nietmachine
- Stickers / glitter



### Beschrijving

1. Teken de mal van de ster op dik papier. Trek deze over op karton, en knip deze uit.
2. Voor deze traktatie heb je telkens 2 sterren per toverstaf nodig. Plak een doosje rozijnen vast aan het potlood. Doe het potlood tussen de twee sterren en niet de sterren aan elkaar vast.
3. Plak de sterretjes op de plaatsen waar de nietjes zitten.

## Fruitige vissen

**Knutseltijd: Best wel snel**

### Benodigheden

- Mandarijnen
- Wit papier
- Zwarte stift
- Schaar
- Nietapparaat
- Oranje papier



### Beschrijving

1. Knip aan de boven en de onderkant van de strook een staart.
2. Leg de mandarijn ongeveer in het midden van de strook en vouw de bovenkant over de mandarijn.
3. Niet aan de 2 stroken op elkaar, zodat de mandarijn erin past.
4. Knip uit het witte papier 2 rondjes en teken er 2 zwarte stipjes in. Dit zijn de ogen.
5. Plak de ogen op de voorkant van de vis.
6. Knip een klein ovaaltje uit gekleurd papier. Vouw het ovaaltje dubbel zodat je een mondje krijgt en plak het mondje onder de ogen.

## Jungle druiven

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Stevig gekleurd papier
- Schaar
- Nietmachine
- Stiften
- Plakband
- Leuke bekertjes
- Liniaal
- Pritt stift
- Druiven of ander fruit



### Beschrijving

1. Niet de 2 stroken dwars op elkaar en vouw een muizenrappetje. Dit wordt de nek van je dier. Onderaan doe je weer een nietje.
2. Teken of print een dierenkop op het gekleurde papier. Teken of plak de oren, ogen neus etc.
3. Knip je kop uit en plak hem met pritt stift op de bovenkant van de muizenrappetje (de nek)
4. Plak de onderkant van de muizenrappetje boven aan de binnenkant van je bekertje.
5. Vul je bekertje met fruit. Doe niet meer dan 100 gram per bekertje.

## Struisvogel

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- 2 kleuren druiven
- Gekleurd papier
- Satéprikkers
- Wit papier
- Zwarte stift
- Prittstift
- Lijm
- Schaar
- Plakband
- Veertjes

### Beschrijving

1. Rijg een satéprikker vol met druiven. Laat aan de boven en onderkant een stukje vrij.
2. Knip uit het gekleurde papier een rondje en een ovaal. Het rondje wordt de kop en het ovaal wordt de snavel.
3. Knip 2 kleine rondjes uit het witte papier. Teken in het midden een zwarte stip. Dit worden de oogjes.
4. Vouw de ovaal dubbel tot een snavel plak met pritt de onderkant van de snavel op de kop.
5. Plak de oogjes boven de snavel.
6. Plak de achterkant van de kop met plakband aan het stokje.
7. Plak de veren met een stukje met plakband aan de achterkant van de kop.



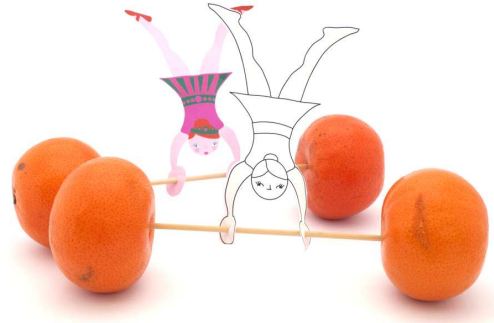


## Smulacrobaatje

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

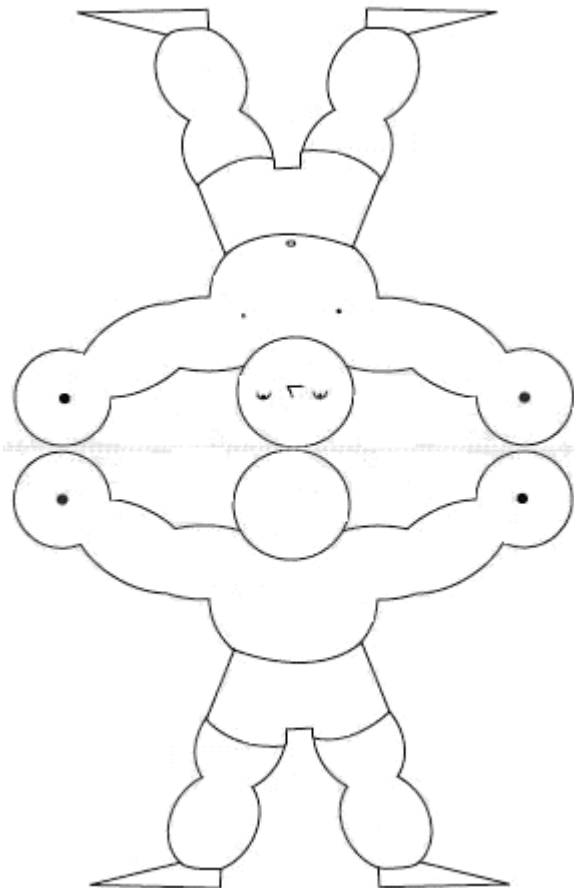
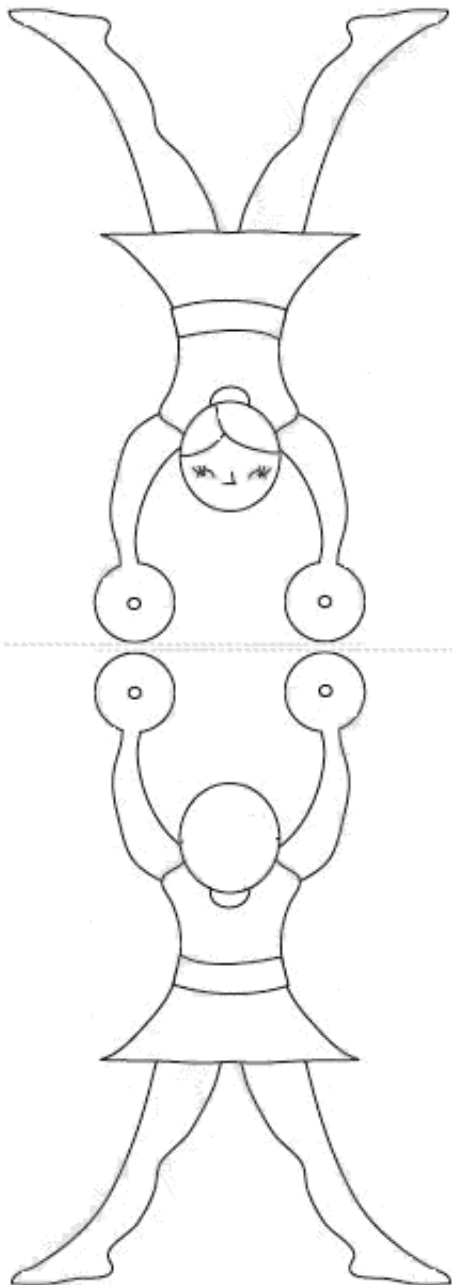
### Benodigheden

- Knipbladen acrobaatje op stevig papier
- Satéprikkers
- Mandarijnen
- Kleurpotloden of stiften
- Prikmatje
- Schaar



### Beschrijving

1. Kleur je acrobaatje aan beide kanten mooi in.
2. Knip je acrobaatje netjes uit.
3. Vouw je acrobaat dubbel bij de vouwlijn en plak hem netjes vast met pritt.
3. Leg je acrobaatje op het prikmatje en prik voorzichtig 2 gaatjes in de handen.
4. Schuif de satéprikker door de gaatjes.
5. Prik aan beide kanten van de satéprikker een mandarijn.



## Watermeloen lolly's

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Grote watermeloen
- Ijsstokjes

### Beschrijving

1. Snij de meloen in schijven en snij er driehoekjes uit.
2. Maar met een mesje een sneetje in de schil van de meloen.
3. Steek een ijsstokje in het sneetje en je watermeloen ijsje is klaar!



## Fruit figuurtjes op een stokje

**Knutseltijd: Best wel snel**

### Benodigheden

- Fruit in verschillende kleuren
- Koekvormpjes in verschillende figuren
- Satéprikkers

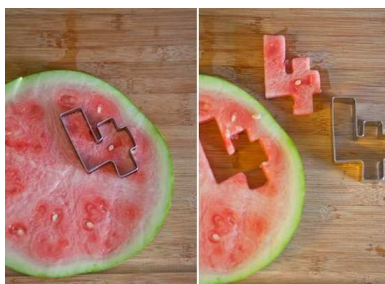
### Beschrijving

1. Was het fruit.
2. Snij dikke schijven van het fruit waar je figuurtjes van wil maken.
3. Druk je koekvormpje door de schijven fruit totdat je er genoeg hebt. \*
4. Was en snij het overige fruit.
5. Rijg het fruit en de fruit figuurtjes op de saté prikker.
6. Doe een beetje citroensap op het fruit zodat het niet snel verkleurt.
7. Serveer je traktatie op een mooi bord of een mooie schaal.



Tip:

1. Gebruik voor de figuurtjes stevig fruit, zoals meloen, ananas of groente zoals komkommer.
2. Zo steek je de figuurtjes uit:



\*

## Bloemen prikker

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Fruit dat je lekker vindt
- Saté prikkers
- Gekleurd papier

### Beschrijving

1. Teken of print genoeg bloemen en blaadjes op het gekleurde papier.
2. Knip de bloemen en de blaadjes netjes uit en rijg ze op de saté prikkers.
3. Was en snij het fruit en rijg het op de prikker boven de bloem.



## Watermeloen taart

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Grote watermeloen
- Ander fruit om te versieren
- Evt. cocktailprikkers

### Beschrijving

1. Snij de meloen in dikke schijven en snij de schil er vanaf.
2. Snij de schijf in 'taartpunten'
3. Leg de taartpunten in een rondje op een bord.
4. Versier de taartpunten met het andere fruit, dit kun je erop leggen of vastprikken met een cocktailprikker. Nu lijkt het net een echte taart!



## Groente sticks met hummus dip

**Knutseltijd: Best wel snel**

### Benodigheden

- Paprika
- Wortel
- Komkommer
- Bleekselderij
- Kleine plastic bekertjes
- Hummus

### Beschrijving

1. Schep in alle bekertjes een lepeltje hummus.
2. Snij de groenten in sticks.
3. Steek de sticks in het bekertje.
4. Serveer je groente sticks op een mooi dienblad.



## Smoothie op een stokje

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Fruit dat je lekker vindt
- Blender / keukenmachine
- IJstokjes en plastic bekertjes of waterijsjes-maker

### Beschrijving

1. Pureer het fruit in de blender of in de keukenmachine. Je kunt ook meerdere fruitsoorten bij elkaar gooien.
2. Giet de smoothie in een bekertje en zet er een ijsstokje in. Of doe het in de waterijsjes-maker.
3. Laat de ijsjes minimaal 4 uur in de vriezer staan.

Tip:

1. Banaan maakt je ijsje lekker zoet. Het zorgt er ook voor dat je smoothie wat dikker wordt, zodat je stokje rechtop blijft staan.



## Halloweenspies

**Knutseltijd: Best wel snel**

### Benodigheden

- Druiven
- Ronde worteltjes of cherytomaatjes
- Saté prikkers

### Beschrijving

1. Was de groenten en het fruit.
2. Snij met een schilmesje gezichtjes uit de tomaatjes of worteltjes.
3. Rijg de druiven en je Halloween gezichtjes op de saté prikker.



Tip:

1. Wil je het nog griezeliger? Je kunt ook meerdere gezichtjes op het stokje rijgen!

## Fris fruit op een stokje

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Fruit dat je lekker vindt
- IJstokjes en plastic bekertjes of waterijsjes-maker
- Water of lichte siroop

### Beschrijving

1. Was het fruit.
2. Snij het fruit in kleine stukjes en maak er een fruitsalade van.
3. Doe het fruit met een beetje water of lichte siroop in het bekertje en zet er een ijsstokje recht op in. Of doe het in de waterijsjes-maker
4. Laat de ijsjes minimaal 4 uur in de vriezer staan.



## Pimp je fruit!

**Knutseltijd: Best wel snel**

### Benodigheden

- Appels
- Versiering die je mooi vind

### Beschrijving

Pimp je fruit!

- Prik er bij voorbeeld een mooie kant en klare prikker in, of knutsel zelf een mooie prikker.
- Wat dacht je van een mooie strik?
- Maak er een gezichtje op met wiebeloogjes.
- Of tatoeëer je banaan!



## Fruitcups

**Knutseltijd: Simpel en snel**

### Benodigheden

- Stevige cupcake vormpjes
- Fruit dat je lekker vind
- Kleine vorkjes

### Beschrijving

1. Was het fruit.
2. Snij het fruit in kleine stukjes en maak er een fruitsalade van.
3. Doe het fruit in de cupcake vormpjes
4. Serveer de cups op een mooi bord of mooie schaal en doe er een klein vorkje bij.



## Fruitvlinder

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

### Benodigheden

- Kleine druk en sluitzakjes of ziplock zakjes
- Grote knijpers
- Stiften en papier of wiebeloogjes
- IJzerdraad met haartjes
- Lijm

### Beschrijving

1. Gebruik de stiften om ogen op het papier te tekenen.
2. Knip de ogen uit en plak ze op de knijper.
3. Was het fruit.
4. Doe het zakje halfvol met druiven. Zorg dat de meeste lucht uit het zakje is en doe het zakje dicht.
5. Schuif de ene helft van de druiven een beetje naar links, en de andere helft naar rechts. In het midden zitten nu geen druiven. Knijp de knijper in het midden van het zakje, zodat je aan elke kant een vleugel krijgt.
6. Buig het ijzerdraad met haartjes in de vorm van voelsprietten, en knijp de voelsprietten tussen de knijper en het zakje. Klaar is je vlinder!



## Snorren smoothie

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

**Benodigheden voor 8 a 10 smoothies**

- Blender
- 200 ml yoghurt
- 600 ml sinaasappelsap
- 1,5 banaan
- 200 gram mango
- Doorzichtige bekertjes
- Rietjes
- Uitgeprinte snorren
- Schaar



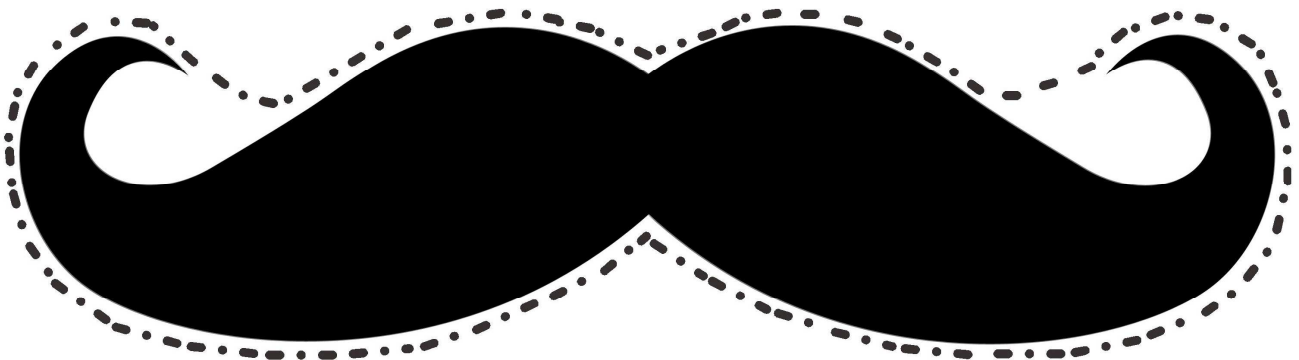
## Beschrijving

1. Knip de snorren uit.
2. Knip of prik in het midden van de snor een klein gaatje.
3. Rijg de snorren op de rietjes. Let op dat je de snorren op het rietje plaatst dat het net lijkt of iemand een snor heeft als hij/zij drinkt.
4. Snij het fruit in stukjes en doe het in de blender.
5. Giet de yoghurt en het sinaasappelsap erbij.
6. Zet de blender aan en mix de ingrediënten tot een smoothie.
7. Schenk de smoothie in de bekertjes en zet het rietje erin.
8. Zet je smoothies op een mooi dienblad.



Tip:

Schenk de smoothie pas op school in de bekertjes.





## Liefdesdrank

**Knutseltijd: Als je genoeg tijd hebt**

**Benodigheden voor 8 a 10 smoothies**

- Blender
- 200 ml yoghurt
- 600 ml sinaasappelsap
- 1,5 banaan
- 250 gram aardbeien
- Doorzichtige bekertjes
- Rietjes
- Uitgeprinte mondjes
- Schaar

### Beschrijving

1. Knip de mondjes uit.
2. Knip of prik in het midden van het mondje een klein gaatje.
3. Rijg de mondjes op de rietjes. Let op dat je de mondjes op het rietje plaatst dat het net lijkt of iemand een hele grote mond heeft als hij/zij drinkt.
4. Snij het fruit in stukjes en doe het in de blender.
5. Giet de yoghurt en het sinaasappelsap erbij.
6. Zet de blender aan en mix de ingrediënten tot een smoothie.
7. Schenk de smoothie in de bekertjes en zet het rietje erin.
8. Zet je smoothies op een mooi dienblad.

Tip:

Schenk de smoothie pas op school in de bekertjes.

