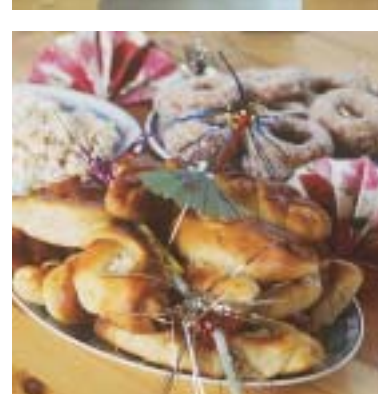


traktatiekalender

Een jarige! Wát zullen we trakteren?

Dit vraag je je af als ouder wanneer je kind jarig wordt. Het is ook best lastig, want een traktatie moet feestelijk, leuk, lekker, te betalen en makkelijk te maken zijn! Samen met ouders hebben we deze traktatie-kalender gemaakt met tips uit verschillende culturen. Om feestelijk, gezond en makkelijk te trakteren. Trakteren is een feest voor elk kind! Het is daarom ook niet belangrijk hoeveel een kind trakteert maar meer hoe leuk en feestelijk de traktatie eruit ziet. Vetten en suiker doen er dan minder toe. Het is gezond om te letten op de hoeveelheid die het kind trakteert!

Jarige jobjes in januari



Börek [Turks]
8 - 10 broodjes met witte kaas

nodig 1 mok zonnebloemolie, 3 eieren, 1 kilo meel, 1/2 eetlepel suiker, snufje zout, 1 zakje droge gist, 1 pakje bakpoeder, beetje lauwe melk, 1 mok yoghurt, witte kaas (feta)

maken • Het meel in een kom doen, in een kuiltje de droge gist. Het zout, het bakpoeder, de suiker en de olie erbijdoen. Al roerende met je hand de eieren toevoegen tot er een soepel deeg ontstaat. Doe tijdens het kneden er een beetje lauwe melk bij (het deeg moet zo zacht zijn als je oorlel). Als het deeg klaar is 10 minuten laten staan.
• Ondertussen de vulling maken: 1 blok witte kaas (te koop in een turkse winkel, daarbij versieren dat de kaas nodig is om Börek te maken). Deze kaas raspen (eventueel peterselie toevoegen). In plaats van kaas kan ook aardappel geraspt worden. Deze aardappel bakken in olie en zout en zwarte peper toevoegen.
• Vervolgens een stukje deeg nemen (zo groot als je de Börek wilt) en dat plat maken. De vulling erop doen en dubbel klappen. Je krijgt dan een halve maanvorm. De bovenkant besmeren met yoghurt. Op de bakplaat 30 minuten de oven in van 250°C tot ze mooi bruin zijn.
hoeveel tijd kost het? Totaal 50 minuten. Het is van te voren goed klaar te maken.

Wie is er jarig in februari ?



Weetje?

Dat je naast 3 maaltijden per dag niet meer moet eten dan 3 of 4 tussendoortjes! Dat is beter voor je tanden en je eet dan niet snel te veel.

Kindermekroet

[Marrokaans]

voor ongeveer 45 stuks

nodig

- 5 eiwitten
- 100 gr suiker
- 4 eetlepel gewassen rozijnen
- 2 eetlepels hagelslag
- 5 eetlepels geroosterde sesamzaadjes
- 200 gr. gemalen kokosnoot
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 sagglass olie
- 1 sagglass melk
- een zakje vanillesuiker of bloemenwater
- 250 gram bloem
- 100 gram boter

maken

• Roer de boter met je handen zacht in een schaal. Doe de olie, melk, suiker en het bakpoeder erdoor en roer het tot een soepele vochtige massa. Meng de rozijnen, kokos, hagelslag en de geroosterde sesamzaadjes erdoor. Dan pas het meel er beetje bij beetje aan toevoegen. Dit alles kneden tot een soepele bal. Als je wilt dat het een vrolijke tractatie wordt kan je er kleurstof bij doen.
• Het deeg uitrollen tot een langwerpige lap van 1/2 - 1 cm dik. Dit in vormjes snijden of steken.
• Op de bakplaat leggen en 15 minuten bakken in de oven van 180 - 200 graden.
hoeveel tijd kost het? Totaal 30 minuten. Het is geschikt om van te voren klaar te maken.



Rdjilaat [Marrokaans] voor ongeveer 50 Voetjes

Worden gegeten en gebakken bij feestten als de kinderen hun handen en voeten versieren met henna.

nodig

- 5 x eigeel
- 150 gram boter
- 150 gram suiker
- een sapbeker olie
- een sagglass melk
- 2 theelepels bakpoeder voor de smaak
- 2 theelepels geraspte citroenschil
- 350-400 gr. meel
- 200 gram chocolade bakpapier
- poedersuiker

maken

• Boter zacht roeren in een kom met je handen, eigeel erbij en dit samen met de suiker mengen. Dan de olie erdoor. Vervolgens de melk, het bakpoeder en de geraspte citroen. Het wordt een vrij vochtig beslag. Doe beetje bij beetje het meel erbij totdat een soepele bal ontstaat.
• Van deze bal kleine langwerpige stukjes deeg rollen en er met een vork teentjes indrukken.



• De voetjes op de bakplaat leggen en in een oven van 180-200 graden ±15 minuten bakken. De voetjes blijven blank van kleur.
• De chocolade smelten in een pannetje dat in heet water wordt gezet. De teentjes in de chocolade dopen en op bakpapier laten afkoelen tot de chocolade hard is. Op het allerlaatst het voetje met het witte deel in de poedersuiker dopen.
hoeveel tijd kost het? De voetjes worden in ± 30 minuten gemaakt

De voetjes worden in ± 30 minuten gemaakt

Jarig in maart



Kip (ik heb je!)-hapjes 15 traktaties

nodig

- 4 plakken kipfilet van ongeveer 1/2 cm dik
- 1 bosje peterselie
- 7 cherrytomaatjes
- 8 kleine augurken
- 6 kleine maiskolffjes (uit blik)
- kleine druifjes
- cocktailprikkers en vormpjes om figuurtjes uit de kipfilet te steken (een klein glas kan ook)

maken

• Was de peterselie en de cherrytomaatjes. Laat dit goed drogen en halveer eventueel de cherrytomaatjes. Laat de augurken en maiskolven uitlekken. Snijd uit de plakken kipfilet figuurtjes door middel van bijvoorbeeld uitsteekvormpjes van kookjes. Rijg aan een cocktailprikker een tomaatje of augurk of maiskolf en een blaadje peterselie en een druifje en prik dit op een plakje kipfilet.
hoeveel tijd kost het? 20 minuten. Het kan de avond van te voren worden gemaakt. Bewaar het wel in folie en in de koelkast.



Soepstengels + dip

nodig

Soepstengels ongeveer 3 per persoon, kleurige lege bakjes van bijvoorbeeld kindertoetjes (zoveel als er kinderen zijn)

voor de dip: Smeerkaas-dip: 20 + smeerkaas of magere 'light' roomkaas

• Verrassings-dip

- 6 eetlepels tomatenketchup
- 2 (dl) eetlepels yoghurt
- 1 theelepel taco seasoning mix (zakje à 35 gram Casa Fiësta)
- een paar (10) geknipte sprieten bieslook

maken: Alles door elkaar roeren

• Italiano-dip

- 10 eetlepels yoghurtmayonaise
- 2 eetlepels geraspte magere belegen kaas 20+ of 30+
- 1 eetlepel pizzakruiden

maken: Alles door elkaar roeren

afmaken

De dip in de bakjes doen en de soepstengels breken en op het laatste moment erin zetten, anders worden de soepstengels te zacht. Bakjes op een feestelijk blad neerzetten. Dippen maar!

• **Variatie-dip:** Soepstengels met sesam erop of kaas- of volkorenstengels

hoeveel tijd kost het?

Klaar in 10 minuten en de dip is van te voren klaar te maken.



april Hoera, Hoera!

Soentjes

Surinaamse schuimpjes

1, 2, 3, 4, 5, 6, zeven wie zal ik een Soentje geven?

voor 15 - 20 Soentjes

nodig

- het wit van 2 eieren
- 250 gram suiker
- 1 eetlepel citroensap voor de smaak
- evt. kleurstof voor een feestelijk gezicht
- bakpapier

maken

• Verwarm de oven voor op 140°C of stand 1.
• Klop de eiwitten met suiker tot een dikke witte massa ontstaat die in pieken blijft staan (wel 5 - 10 minuten).
• Meng de geraspte citroenschil er door en als u wenst kleurstof.
• Schep met twee natte eetlepels het eiwitmengsel op bakpapier. Versier ze met gekleurde muisjes.
• Droog ze in de oven in ongeveer 45 minuten. Als de Soentjes gemakkelijk loslaten van het bakpapier zijn ze klaar.
• Leg de soentjes in leuke bakjes en trakteer ieder twee Soentjes.
Om te Soenen!

hoeveel tijd kost het?

Maken 10 minuten en 45 minuten in de oven



Pannenkoeken, altijd feest!

16 gevulde pannenkoeken

nodig voor het beslag:

- 400 gr. tarwebloem
- 4 eieren
- snufje zout
- 300 ml melk
- olie om in te bakken

de pannenkoeken maken: • De bloem in een kom zeven en in het midden ervan in het kuiltje maken. De eieren met zout en melk kloppen. Een scheutje erin in het kuiltje. Doe de spinazie erbij en roerbak dit ongeveer 1 minuut. Haal de pan van het vuur en laat het uitlekken. Meng de parmezaanse kaas door de spinazie. Leg een streep van het mengsel op een pannenkoek en rol de pannenkoek stevig op. Snijd de pannenkoek in stukjes van 1,5 cm en leg deze in 2 stukjes in de vorm van een slak bij elkaar. Om één van de 2 rolletjes een extra reepje pannenkoek rollen. Prik aan elkaar vast met cocktailprikker. Op het kopje van de slak twee voelsprieten zetten: cocktailprikkers met bijvoorbeeld stukjes mais of stukjes paprika.

tip 1) slakjes

nodig voor de vulling:

- Turkse/wilde spinazie, 400 gram
- 3 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
- zout/peper
- 2 eetlepels olie

de vulling maken: • Was de spinazie en haal de harde stengels eruit. Verhit een beetje olie in een pan. Doe de spinazie erbij en roerbak dit ongeveer 1 minuut. Haal de pan van het vuur en laat het uitlekken. Meng de parmezaanse kaas door de spinazie. Leg een streep van het mengsel op een pannenkoek en rol de pannenkoek stevig op. Snijd de pannenkoek in stukjes van 1,5 cm en leg deze in 2 stukjes in de vorm van een slak bij elkaar. Om één van de 2 rolletjes een extra reepje pannenkoek rollen. Prik aan elkaar vast met cocktailprikker. Op het kopje van de slak twee voelsprieten zetten: cocktailprikkers met bijvoorbeeld stukjes mais of stukjes paprika.

tip 2) zomerse zoete vulling

• Besmeer de pannenkoek met bijvoorbeeld aardbeienjam en rol deze op. Snijd de pannenkoek in rolletjes van 1 cm doe er 3 of 4 op een prikker. Doe aan het einde een verse aardbei. Steek de prikkers op een halve kool die is ingepakt in zilverfolie.

hoeveel tijd kost het? Het bakken van de pannenkoeken 30 minuten; versieren en aankleden 20 - 30 minuten. Je kunt het goed een avond van te voren maken. Prik het fruit op het allerlaatste moment op de prikker.



Wie-o-wie in juni



Fruithocoos, dat smaakt naar meer!

Fruit en chocolade, de favoriet van ieder kind!

voor 20 stuks

nodig

- 50 gram chocolade
- 1/2 gepelde banaan
- 1/2 geschilde peer
- 1/2 geschilde kiwi
- 4 aardbeien met kroontje
- 4 druiven
- 20 cocktailprikkers

maken

• Doe een bodem water in een kookpan. Zet een warmtebron tot het boven kookt. Zet dit op de warmtebron tot het water pan. Zet dit op de warmtebron tot het boven kookt.
• Breek de chocolade en doe de stukjes in de kom. De chocolade gaat nu smelten. Roer een keertje goed door.

• Snij de banaan in plakken. Snijd de peer en kiwi in stukken. Steek de cocktailprikkers in de stukjes fruit. Doop het fruit één voor één in de chocolade.
• Steek de prikkers in een halve kool of door de midden gesneden appel. Het fruit een uur in de koelkast. Haal ze hierna uit de koelkast.
• Serveer twee fruihocoos per kind in een feestelijk bakje.

hoeveel tijd kost het?

Klaar in 15 minuten plus een uur afkoelen. Van te voren klaar te maken.

tip

Voor de smaak kunt U ook witte- of pure chocolade gebruiken!



traktatiekalender

Hoera, er is er één jarig, wat trakteren we vandaag?



Joepie in juli

De indianen komen! Groentepijlen

voor 8 - 10 pijlen

- nodig**
- 2 bosjes radijs,
 - cherrytomaatjes (± 200 gram)
 - een halve komkommer
 - kipfilet, een plak van ± 1 cm dik
 - 30+ kaas, 10 blokjes
 - satéprikkers
 - knutselpapier voor de punt en een veertje
- maken**
- De radijsjes, cherrytomaatjes en komkommer wassen. Laat de groente goed uitlekken.
 - Snijdt de komkommer in de lengte door en verdeel deze helften in stukjes van 1 cm breed.
 - Snijdt de kipfilet en de kaas in 10 blokjes.
 - Rijg de kipfilet, de verschillende groenten en de kaas om en om aan een saté-prikker.
 - Een pijl maken van de satéprikker.
 - Knip per pijl twee driehoekjes en plak ze zo

Weetje? Dat als er een kind in de klas zit met overgevoeligheid voor eten je de kaas kan weglaten.

Weetje? Dat alle kinderen traktaties met kip kunnen eten? Moslim- en Joodse kinderen eten geen varkensvlees en Hindostaanse kinderen eten geen rundvlees.

op elkaar dat de satéprikker er precies tussen zit. 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!

hoeveel tijd kost het? Klaar in 15 minuten en het kan goed van te voren worden klaargemaakt. Bewaar het wel in folie en in de koelkast. Trakteer feestelijk!



Broodrolletjes met tonijn

voor 15 stuks

- nodig**
- 15 sneetjes wit vloerbrood
 - 2 tomaten
 - 1 blikje tonijn op waterbasis
 - 5 kleine augurken
 - zout en peper
 - 3/4 dl olijfolie
 - 2 eetlepels halvanaise of fritessaas (is minder vet dan mayonaise)
 - bakpapier
- maken**
- Verwarm de oven voor op 200°C.
 - Hak de tomaatjes en de augurken heel fijn.
 - Giet de tonijn voor de helft af. Meng de

- tomaatjes, augurken en mayonaise erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe.
- Snijdt de korstjes van het brood. Rol de sneetjes met een deegroller iets dunner.
 - Schep een streepje van het tonijnmengsel op het brood en rol het sneetje brood stevig op. Plak de rand vast met een beetje olie en besmeer de rolletjes rondom met olijfolie.
 - Leg de rolletjes op een bakplaat die met bakpapier is bekleed. Bak de broodrolletjes in de oven in ongeveer 10-15 minuten knapperig bruin.
 - Steek een prikker erdoor en prik er bijvoorbeeld een druif bovenop.
 - Serveer feestelijk in een mandje.

hoeveel tijd kost het? Klaar in 20 minuten en dan 15-20 minuten in de oven. Van te voren te maken. Bewaar ze koel in een plastic bak zodat ze niet uitdrogen.

Andere vulling voor de rolletjes: Eiersalade

Hieperdepiep!

augustus

- nodig**
- 6 eieren
 - 2 augurken
 - 2 eetlepels mayonaise of halvanaise
 - 1/2 theelepel paprikapoeder
 - zout, peper
- maken**
- Kook de eieren in 10 minuten hard. Laat ze schrikken en pel ze. Prak de eieren in een kom fijn. Snijdt de augurken fijn en schep ze door de eieren. Roer de mayonai-

se/halvanaise en paprikapoeder erdoor. Voeg zout en peper naar smaak toe.

gezonde tip: Gebruik eens bruinbrood in plaats van witbrood.



Ben je jarig in september?

dan trakteer je Popcorn

- nodig** Kant-en-klare popcorn zoet of zout
Mais en olie om popcorn zelf te maken

Serveertips voor popcorn

- nodig** plastic bekertjes, zoveel als er kinderen in de klas zitten
versiering bijvoorbeeld Feyenoord papier, plaatjes van voetballers, plaatjes van K3, Bob de Bouwer of andere favorieten

- maken**
- Versier de plastic bekertjes met de plaatjes.
 - Je kunt ook frites zakjes vouwen om de popcorn in te doen.

hoeveel tijd kost het?
• 30 minuten knutselen. Goed van te voren klaar te maken!



Of ben je jarig in oktober?

Appelflapjes

10 appelflapjes

- nodig**
- 5 plakjes bladerdeeg
 - 2 appels
 - 2 eetlepels suiker
 - 3 eetlepels rozijnen
 - 1 theelepel kaneel
 - losgeklopt ei
 - bakpapier

- maken**
- Bladerdeegplakjes laten ontdoien en ondertussen de oven voorverwarmen op 150 graden. Rozijnen in bakje met heet water even laten weken.
 - Appels schillen en in kleine stukjes snijden. De appelstukjes in een pannetje doen en op laag vuur zetten, rozijnen afgieten, suiker en kaneel toevoegen en bij de appels in de pan doen.
 - 5 minuten laten pruttelen totdat de appels wat zacht zijn. Pannetje legmaken in het vergiet en het appelmengsel laten uitlekken.
 - De plakjes bladerdeeg in tweeën snijden zodat er twee driehoeken ontstaan. Een lepel(tje) van het mengsel op het deeg leggen, dichtvouwen en met een vork platdrukken en insmeren met het losgeklopt ei. Op het bakpapier leggen. • Als alle flapjes klaar zijn kunnen ze in de oven. Kijk in de oven want na 15 - 20 minuten zullen ze goudgeel zijn en heerlijk smaken!

tips voor andere vulling

Probeer eens ander fruit zoals peer of kersen in de flapjes.
Of een hartige vulling zoals in Suriname vaak wordt gemaakt.

pasteitje (surinaams)

- nodig** 1 enkele kipfilet
zout, peper
4 eetlepels olie
2 uien
2 tomaten
1/2 theelepel nootmuskaat
klein blikje doperwten
5 plakjes bladerdeeg
1/2 kippenbouillon tablet
1 eigeel

maken: • Snijdt de kip in kleine stukjes, bestrooi het met wat zout en peper. Bak het vlees in de olie en doe er de fijngesneden ui en de in stukjes gesneden tomaat bij. Als de uien bruin zijn de nootmuskaat erbij doen en een beetje water. Snipper het bouillon-tablet in de pan en stooft het mengsel op laag vuur gaar. Laat de erwten uitlekken en voeg ze bij het mengsel. Pureer het mengsel met een staafmixer of foodprocessor. En ga op dezelfde manier te werk bij het vullen van de flapjes bij het •.



hoeveel tijd kost het?
± 30 minuten totaal. Goed van te voren klaar te maken.

Gefeliciflapstaard in november

Je leeftijd op een Eierkoek!

- nodig**
- eierkoecken
 - margarine of liever halvarine
 - zakje gemalen kokos of hagelslag
 - gekleurde spikkels (baukje)
 - karton/stevig papier
 - schaar

maken:
• Knip uit karton de leeftijd van het kind. Leg het karton waar het cijfer is uitgeknipt (de maal) over de eierkoek. Besmeer het gedeelte van de eierkoek dat nu zichtbaar is met margarine.
Bestrooi het cijfer dat met margarine op de eierkoek gesmeerd is met kokos of met gekleurde spikkels. Voor de kleinere kinderen zijn de kleine eierkoecken geschikt. Serveer op een vrolijk bord.

hoeveel tijd kost het? 30 minuten

Halvarine is gezonder dan margarine.

tip: maak het cijfer van glazuur! Van 150 gram poedersuiker en 2 eetlepels water. Leuk met een kleurtje erdoor!



Sfendj [Marrokaans]

20-30 Donuts

- nodig voor de donuts**
- 1 ei
 - 1 zakje bakpoeder
 - 1 zakje vanillesuiker
 - 6 eetlepels halfvolle melk
 - 6 eetlepels kristalsuiker
 - 6 eetlepels olie
 - 450 gr. meel
- nodig voor de versiering**
- jam naar smaak
 - gemalen kokos

maken

- Doe alles behalve het meel bij elkaar in een kom en roer dit goed door elkaar. Dan met de hand het meel door dit beslag roeren. De deeg die ontstaat uitrollen op het aanrecht. (Eerst wat bloem op het aanrecht strooien).
- Dan met een limonade glas rondjes steken uit het deeg. En uit het midden van de rondje met een klein dopje (bijvoorbeeld de dop van de fles olie) ook weer een rondje steken.
- In de koekenpan olie doen en goed verhiteten. Als de olie goed heet is, het vuur lager zetten. Doe de deegronpjes in de koekenpan. De donuts zijn gaar als ze mooi bruin zijn. Leg de donuts op een stuk keukenrol.
- Doe op een bord een beetje jam. Haal de donuts één voor een door de jam en bestrooi ze daarna met kokos. Leg ze op een mooie schaal. Echt feestelijk!

hoeveel tijd kost het? 30 minuten en het is van te voren klaar te maken.



Jarige jetjes in december



Fruitgums

voor ±70 vruchtensnoepjes

- nodig**
- een kilo gemengd gedroogd fruit, bijvoorbeeld abrikozen, pruimen, gedroogde annanas, appeltjes etc.
 - foodprocessor
 - bakpapier
 - uitsteekvormpjes

maken: • Maal het gedroogde fruit in de foodprocessor, tot het echt fijn is. Op bakpapier een plak uitrollen van 0,5 cm dik.
• Dit kan of een nacht in de oven op 70 graden (= heel laag) of 2 à 3 uur op 160 graden.
• De plak uit de oven halen en af laten koelen. Vormpjes uitsteken. De fruitgums kunnen in een papieren cakevormpje

gepresenteerd worden of in vrolijk papier met een lintje erom heen. Doe er twee of drie in een bakje.

hoeveel tijd kost het?

Met de droogtijd meegerkend 3 uur. Het maken zelf: 15 minuten daarna drogen, uitsteken en inpakken. Kan een dag van te voren gemaakt.



Colofon
Deze traktatiekalender is tot stand gekomen in het kader van het openbaar gezondheidsbeleid in de deelgemeente Hoogvliet. Gezonde voeding was hierin een belangrijk aandachtspunt. Op basis van workshops met ouders van kinderen tussen de 2,5 en 6 jaar zijn traktaties ontstaan, uitgetoet en besproken, dit onder leiding van een diëtiste. Het bleek een ludieke, vrolijke en positieve manier om te praten over gezond eten en de rol van tussendoortjes op een dag. Er is ook samengewerkt met twee voorscholen; de Tuimelaar en de Jacobus en de Stichting Speelzalen Hoogvliet.
Bedankt allemaal. De kalender wordt verspreid onder alle scholen en peuterspeelzalen.

Het idee en de coördinatie van de kalender is van Bureau A2O, Frédérique de Vries, de foto's van Tamar de Kemp, de vormgeving, uitvoering en productie door Caroline Zeevat en het drukwerk door Drukkerij Over de Linden Posthuma, Enkhuizen.
Het NIGZ vond deze kalender erg mooi geworden. Daarom heeft NIGZ een grote oplage van deze kalender laten maken, zodat scholen, ouders en kinderopvang in heel Nederland gebruik kunnen maken van deze gezonde traktatietips.

© Bureau A2O (t.f. devries@wxs.nl)
Het maken kunt u bestellen bij NIGZ. Klantenservice, tel (0348) 437606 of via de winkel op het web: www.nigz.nl

