



**De Bosbouwers**  
katholieke basisschool

## Voorbeelden gezonde traktaties

Trakteren is natuurlijk een erg leuk moment! Gezond trakteren kan daarbij ook nog eens heel erg leuk zijn! Hieronder staan een heel aantal voorbeelden van gezond en leuk trakteren. Maak van de traktatie voorbereiden een gezellige activiteit samen met uw zoon/dochter!

### Fruitrupsen

*Benodigheden:*

- Snoeptomaatjes
- Druiven
- Plakoogjes
- Sateprikkers



Dit kan ook zonder  
tomaatjes



## Dolfijn bananen

*Benodigheden:*

- *Druiven*
- *Bananen*
- *Marker/stift*



## Banaan piraten

*Benodigheden:*

- *Bananen*
- *Marker/stift*
- *Rode servetten*
- *plakband*



## ***Banaan honden***

*Benodigheden:*

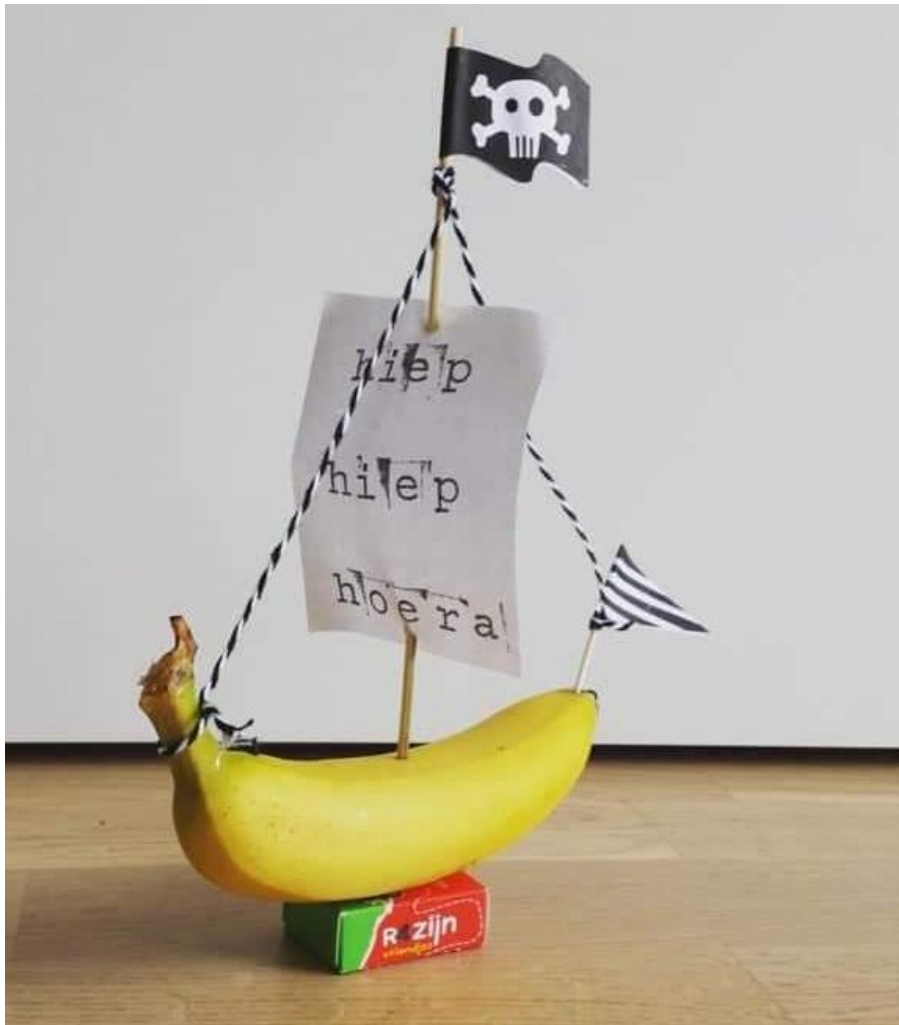
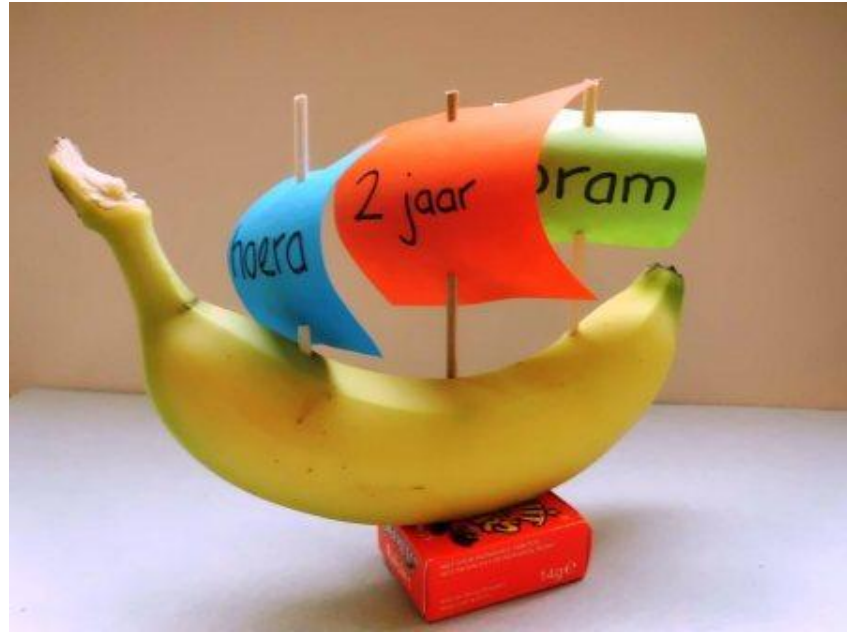
- *Stift/markering*
- *Mesje*
- *Bananen*



## Banaan boot

### Benodigheden:

- Banaan
- Sateprikker lang
- Sateprikker kort
- Papieren vlag (optioneel)
- Papieren zeil
- Touwtje (optioneel)
- Rozijnen (optioneel)



## Batman Banaan

*Benodigheden:*

- *Zwarte tape*
- *Witte tape*
- *Banaan*
- *Zwarte stof voor capejes*



## Appel monsters

*Benodigheden:*

- *Appels gesneden in partjes*
- *plak oogjes*
- *Aardbij schijfjes*
- *Tandjes van witte chocolade rozijnen*



## Peer egel

*Benodigdheden:*

- *(half) geschilde halve peer*
- *Sateprikkers*
- *Druiven*
- *Rode druiven voor ogen en neus*

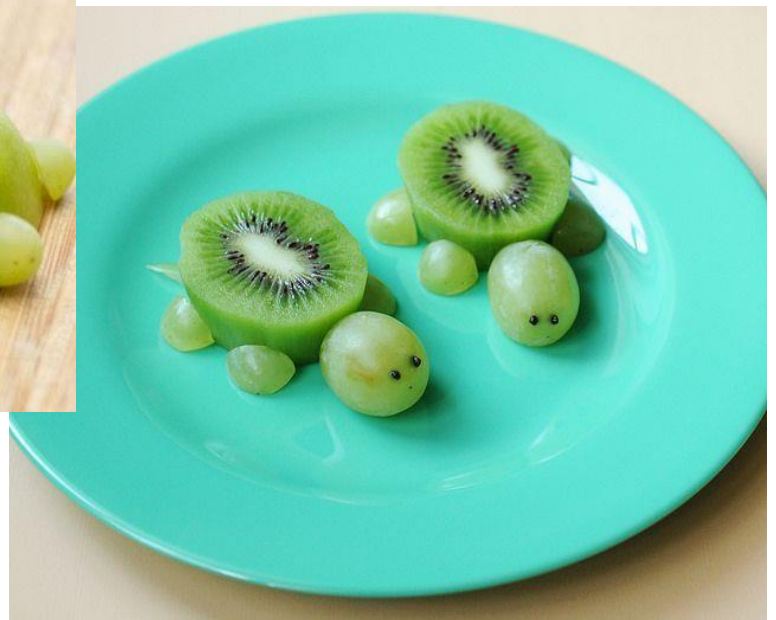




## Appel schildpad

Benodigheden:

- Appel
- Druiven, gesneden door de helft
- Stukjes chocolade of plakkoogjes voor oogjes
- Satéprikkers



## Komkommer Ninja's

*Benodigheden:*

- *Snack komkommer*
- *Plakooogjes*
- *Dropveters, aardbei veters of rood papier*

