



OOG

VOOR LEKKERS



TRAKTATIEBOEKJE
vol gezonde recepten



TRAKTATIE? INSPIRATIE!

Een feestje is altijd leuk: een verjaardag, een nieuwe leerling in de klas, de laatste schooldag... Redenen genoeg om te trakteren met de juf en meester of met de vriendjes thuis! Maar gezonde ideeën, dat is vaak wat anders.

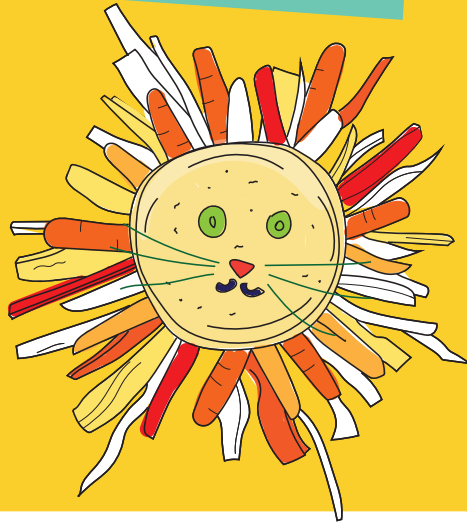
Daarom geven Slurp & Slice een inkijk in hun grote traktatieboek boordevol verrassende hapjes, frisse dranken en verantwoorde tussendoortjes. Ontdek alvast enkele on-weer-staan-bare receptjes... en neem gerust de proef op de som!

Heb je zelf nog andere lekkere en gezonde snacktraktaties in gedachten? Deel ze gerust op de Facebook-pagina van Oog voor Lekkers: [@Oog.voor.Lekkers](#)

**Wil je het volledige online traktatieboekje ontvangen?
Vraag het aan via het formulier op de website.**



GROENTELEEUW (of -uil of -vis)



Wat heb je nodig (voor 1 leeuw of ongeveer 10 kinderen)?

5 wortelen • 1 rode en 1 gele paprika • bieslook • 2 olijven • yoghurt, plattekaas of hummus • extra: kerstomaatjes & komkommer (voor de uil)
kerstomaatjes, komkommer & broccoli (voor de vis)

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel alle groenten.
- ▶ Schil de wortelen en snij ze in langwerpige reepjes. Snij ook de paprika in fijne reepjes.
- ▶ Plaats in het midden van een groot rond bord een kommetje yoghurt, plattekaas of hummus.
- ▶ Versier het dipsausje met de olijven (de ogen van de leeuw), het bieslook (de snorharen) en een stukje wortel of tomaat (de neus).
- ▶ Schik vervolgens rond het kommetje de reepjes wortel en paprika als de manen van de leeuw.
- ▶ Uiteraard kan je ook een ander groentedier maken, zoals een uil of vis.

FRUITIGE SPIESJES met yoghurt



Wat heb je nodig (voor 4 spiesjes)?

seizoensfruit naar keuze: aardbeien, nectarine, kiwi,
watermeloen, blauwe bessen
citroensap • yoghurt • kaneel • 4 satéprikkers

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel het fruit en snij in hapklare blokjes, schijfjes of stukjes.
- ▶ Meng het citroensap met het fruit.
- ▶ Rijg aaneen op een satéprikker.
- ▶ Dien op met een lepel yoghurt en besprenkel eventueel met kaneel.
- ▶ Uiteraard kan je ook groentespiesjes maken met blokjes kaas ter afwisseling.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond

GROENTE-IJSJES

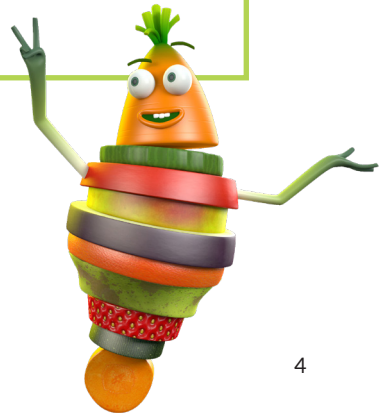


Wat heb je nodig (voor 4 ijsjes)?

500 ml vers groentesap (naar keuze, bv. uit rode biet of wortel) • 1 banaan • 1 el vloeibare honing • 4 ijsvormpjes

Hoe maak je het?

- ▶ Mix het groentesap, de banaan en de honing in een blender.
- ▶ Vul het ijslollyvormpje met dit mengsel en laat een nacht opstijven in de diepvriezer.



SNEEUWMAN

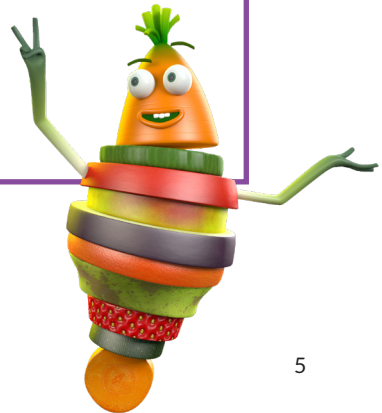


Wat heb je nodig (voor 1 sneeuwman)?

1 brikje halfvolle melk • wit papier • gekleurd lint • 3 knopen
stiften • lijm

Hoe maak je het?

- ▶ Snij het papier op dezelfde lengte als het melkbrikje, doe er lijm op en wikkel errond.
- ▶ Teken ogen en een neus bovenaan.
- ▶ Knoop, ongeveer in de helft van het brikje, een gekleurd lint als sjaal van de sneeuwman.
- ▶ Kleef tot slot drie knopen als jas.



FRUITFRIETJES met plattekaasdip



Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

1 stuk meloen • halve mango (of ander seizoensfruit)

1 rode appel • citroensap • 100 g plattekaas

Hoe maak je het?

- ▶ Schil de meloen en mango, was de appel.
- ▶ Snij alle fruit in reepjes van ca. 8 cm.
- ▶ Druppel wat citroensap over de appelreepjes om verkleuring tegen te gaan.
- ▶ Verdeel het fruit over puntzakjes of glazen en steek er een vorkje in.
- ▶ Serveer met kwark als dipsausje.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond

SLURP-'N-GO!



Wat heb je nodig (voor 1 Slurp-'n-go!)?

1 brikje halfvolle melk • wit en gekleurd (bruin of zwart) papier
lijm • stiften

Hoe maak je het?

- ▶ Snij het papier op dezelfde lengte als het melkbrikje, doe er lijm op en wikkel errond.
- ▶ Teken zwarte of bruine vlekken op het papier of knip 'vlekken' uit bruin of zwart papier en plak ze op het lijfje van de koe.
- ▶ Werk af met oogjes.
- ▶ Prik net voor het serveren het rietje in je Slurp-'n-go!



Nuttige links

www.lekkervanbijons.be
www.nice-info.be
www.voedingscentrum.nl
www.zekergezond.be
www.gezondleven.be
www.oogvoorlekkers.be

Dit 'Traktatieboekje vol gezonde recepten'
werd ontwikkeld in opdracht van Oog voor Lekkers



is gefinancierd met steun van de Europese Unie, de Vlaamse overheid en VLAM



SCHOOLREGELING GEFINANCIERD
MET EUROPESE MIDDELEN



Vlaamse
overheid



werd opgesteld in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven en NICE

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN



is gebaseerd op Zeker Gezond



met dank aan Lekker van bij ons en het Voedingscentrum



eerlijk over eten
Voedingscentrum