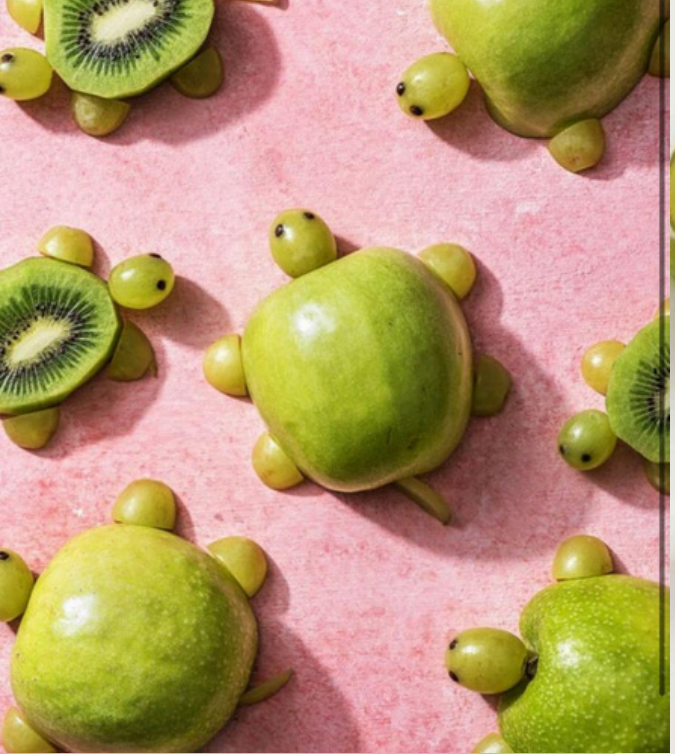
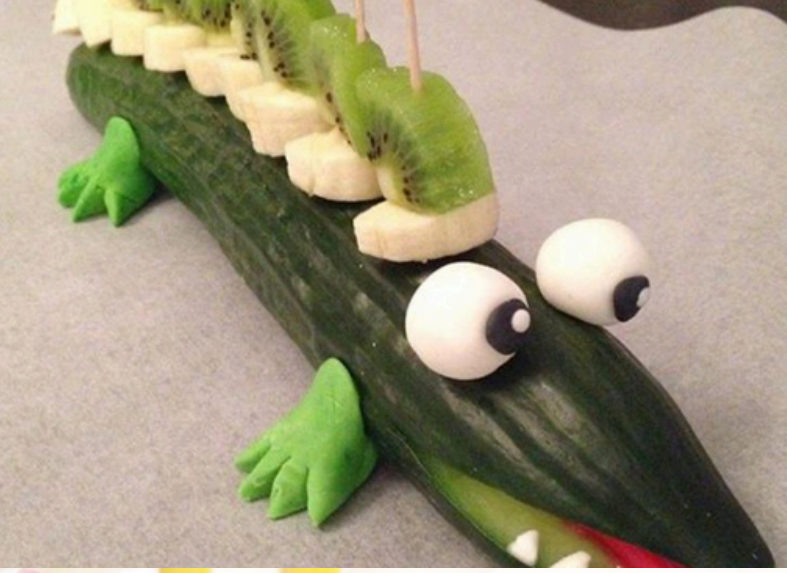




HET JARIGE JOB RECEPTEN BOEK

VOL MET LEKKERE
GEZONDE
TRAKTATIES







Inhoudsopgave

- | | | | |
|-----------|-----------------|-----------|----------------|
| 3 | VOORWOORD | 13 | KOEKIE MONSTER |
| 4 | TRAKTATIEBELEID | 14 | SPIESJES |
| 5 | DUURZAAMHEID | 15 | BLOEMETJES |
| 7 | PINGUÏN | 16 | FRIETJES |
| 8 | FRUIT EGEL | 17 | AUTOOTJES |
| 9 | VISJES | 18 | KROKODIL |
| 10 | MELOEN IJSJES | 19 | IJSJES |
| 11 | APPEL DONUTS | 20 | RUPSEN |
| 12 | SCHILDPAD | 21 | SPIESJES |

VOORWOORD

BESTE LEZER/JARIGE JOB

Wat leuk dat je dit boekje bekijkt. Dit afgelopen jaar (2023/2024) hebben wij hard gewerkt met de directie en leerlingen van basisschool de Biezenkamp om dit boekje waar te kunnen maken.

In dit receptenboekje zijn (*je raadt het niet*) recepten te vinden voor lekkere traktaties.

Wanneer een leerling jarig is, mag diegene een kijkje nemen in dit boekje! Er mag een recept gemaakt worden, inspiratie opgedaan worden, maar ook eigen creativiteit is leuk! Daarom kan je aan het einde van de recepten lege pagina's vinden. Deze mogen de leerlingen zelf invullen hoe zij willen.

Wij hopen dat iedereen wat aan het boekje heeft. Wij wensen jullie alvast een hele fijna verjaardag en geniet van de lekkere traktaties!

Groetjes,

Kyra Cornelissen (verpleegkunde)

Maartje Lekkerkerk (Social Work)

Libel Flórián (Social Work)

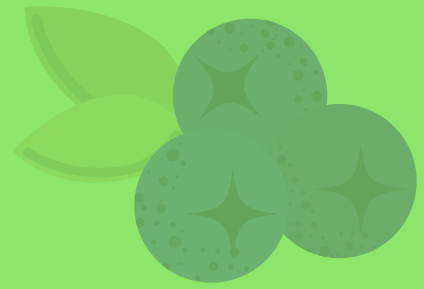
Merel Broeksteeg (Voeding en Diëtetiek)



BASISSCHOOL
DE BIEZENKAMP

HAN

TRAKTATIEBELEID

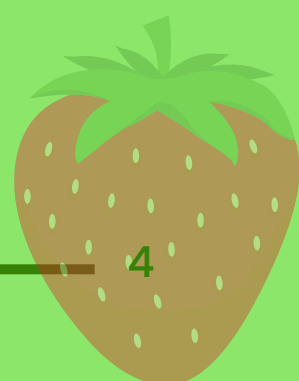


Vanaf het schooljaar 2024/2025 gaat de basisschool de Biezenkamp beginnen met een nieuw traktatiebeleid. Dit nieuwe traktatiebeleid houdt in dat één traktatie bestaat uit 70% gezonde producten en 30% minder gezonde producten. In dit receptenboekje zijn al heel wat voorbeelden te vinden.

Dit traktatiebeleid wordt ingevoerd, omdat het ontzettend belangrijk is dat kinderen gezond eten. En ook dingen leren proeven, zodat zij later alles kunnen eten wat zij willen. Met dit beleid leren we de kinderen ook balans vinden in gezond en minder gezond eten. Zo is hier en daar een snoepje helemaal niet erg, het moet alleen niet te veel zijn.

Het doel is dat de school een bijdrage levert aan de juiste voedingskeuzes van de kinderen als zij ouder zijn.

Wil je nou precies weten waarom gezonde voeding belangrijk is, neem dan vooral een kijkje op www.voedingscentrum.nl



DUURZAAMHEID



Wat is duurzaamheid?

Duurzaamheid betekent dat we goed voor de aarde zorgen, zodat mensen, dieren en planten in de toekomst ook fijn kunnen leven. Het is belangrijk om niet te veel spullen te gebruiken en dingen opnieuw te gebruiken.

Recyclen

Recyclen betekent dat we oude spullen opnieuw gebruiken om nieuwe dingen te maken. Als je bijvoorbeeld een plastic fles hebt leeggedronken, kan deze fles worden gerecycled en er kan weer iets nieuws van worden gemaakt. Je kunt er mooie knutselwerkjes mee maken.

Door te recyclen zorgen we ervoor dat we minder afval hebben en zorgen we goed voor de natuur.

Afval scheiden

Als er afval of restjes eten overblijven van de traktaties, kun je dit scheiden. Afval scheiden betekent dat we verschillende soorten afval apart houden. Hierdoor kan het afval beter worden gerecycled. Er zijn vier hoofdsoorten afval:

DUURZAAMHEID



1. GFT (Groente, Fruit en Tuinafval):

- Dit is afval zoals bananenschillen, appelschillen en tuinafval. Het kan worden gebruikt om compost te maken, wat goed is voor de tuin.

2. Papier:

- Dit is afval zoals kranten, oude tekeningen en kartonnen dozen. Het kan worden gerecycled tot nieuw papier.

3. Plastic:

- Dit is afval zoals lege flessen, yoghurtbekers en plastic zakjes. Het kan worden gerecycled tot nieuwe plastic producten.

4. Restafval:

- Dit is afval dat niet in de andere bakken past, zoals chipszakjes of kapotte speelgoedjes. Dit gaat naar de restafvalbak en wordt vaak verbrand om energie op te wekken.

Waarom is het belangrijk?

Door goed na te denken over wat je weggooit en hoe je dingen opnieuw gebruikt, help je mee aan een schonere en gezondere wereld. Zo zorgen we samen voor onze mooie planeet en de lieve dieren en mensen!

Door goed na te denken over wat je weggooit en hoe je dingen hergebruikt, help je mee aan een schonere en gezondere wereld. Zo zorgen we samen voor onze mooie planeet, nu en in de toekomst!

FRUIT PINGUÏNS



BENODIGDHEDEN

- Bananen of aardbeien
- Chocola
- Smarties of m&m's
- Stickers van oogjes om mee te knutselen

STAPPEN BANAAN PINGUÏNS

1. Doe de repen chocola in een bakje en zet deze in de magnetron om het te smelten.
2. Snijd de bananen in drie stukken.
3. Doop de bananenstukken in de chocola en plak wanneer de chocola nog zacht is de smarties erop zoals je op de foto ziet. De smarties zijn de pootjes en de snavel van de pinguïn. De chocola zal hard worden wanneer je het laat drogen.
4. Wanneer de chocola droog is mag je de ogen stickers erop plakken zoals op de foto te zien is. Dan is je pinguïn af en klaar om gegeten te worden!

STAPPEN AARDBEIEN PINGUÏNS

1. Herhaal stap 1
2. Doop de aardbeien in de chocola en plak wanneer de chocola nog zacht is de smarties erop zoals je op de foto ziet. De smarties zijn de pootjes en de snavel van de pinguïn. De chocola zal hard worden wanneer je het laat drogen.
3. Wanneer de chocola droog is mag je de ogen stickers erop plakken zoals op de foto te zien is. Dan is je pinguïn af en klaar om gegeten te worden!



PEREN EGELTJE

BENODIGDHEDEN

- Peren
- Druiven
- Snoepjes naar keuze
- Kleine satéprikkers



STAPPEN

1. (Schil de peren) en snijd ze in de lengte door midden
2. Prik de satéprikkers in de onderste helft, het bolle gedeelte, van de peer. Op iedere satéprikker mag je een druif prikken. Dit zijn de stekels van de egel.
3. Leg de snoepjes naar keuze bij de punten van de peren. Dit is het neusje van de egel.
4. Je kan ook nog oogjes maken voor de egel van bijvoorbeeld een stukjes druif of kleine snoepjes. Dan is je egel helemaal af!



FRUIT VISJES



BENODIGDHEDEN

- Zoute stokjes
- Dropveters
- Zacht fruit waar je vormpjes in kan snijden naar keuze (bijvoorbeeld kiwi, watermeloen, appel, mango)
- Bakvormpjes
- Oogjes van stickers om mee te knutselen



STAPPEN

1. Snijd het fruit op een manier dat je er bakvormpjes in kunt doen.
2. Gebruik de bakvormpjes om de stukjes fruit te snijden in een vormpje die jij mooi vindt. Dit kunnen visjes zijn, maar je kan ook je eigen creativiteit gebruiken en andere vormpjes erin doen!
3. Prik een gaatje in de fruitvormpjes en haal daar een dropveter doorheen.
4. De andere kant van de dropveter maak je met een knoopje vast aan het uiteinde van een zout stokje. Dan zit je visje vast aan de hengel!
5. Als laatste stap kan je de ogen stickers op je visjes plakken. Nogmaals: gebruik je eigen creativiteit. Er mag van alles op wat jij leuk vindt bij je vormpjes!

MELOEN IJSJES

BENODIGDHEDEN

- Watermeloen (1 per 16 stukjes)
- Pure chocoladerepen (3 a 4 per 16)
- Ijsstokjes
- Discodip of andere versiering



STAPPEN

1. Snijd de watermeloen eerst in plakjes en vervolgens in kleine partjes.
2. Maak met een mesje een gaatje in de schil waar het ijsstokje in moet
3. Leg de watermeloen in de vriezer
4. Smelt de chocolade in een bakje in de magnetron
5. Doe de watermeloen op een stokje en dip in de chocolade.
6. Strooi discodip of bijvoorbeeld nootjes over je ijsje. Eet smakelijk!

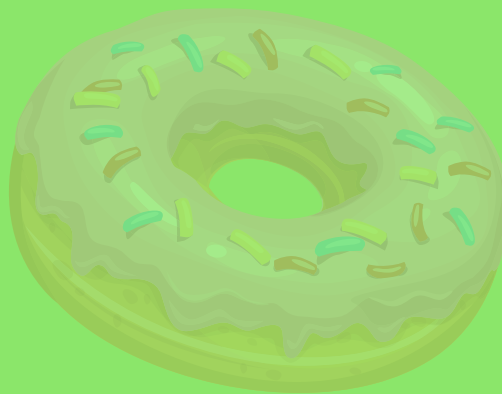


APPEL DONUTS



BENODIGDHEDEN

- Appels (1 per 4 traktaties)
- Appelboor
- Vruchtenyoghurt
- Rood fruit (besjes, frambozen, aardbeien)
- Discodip



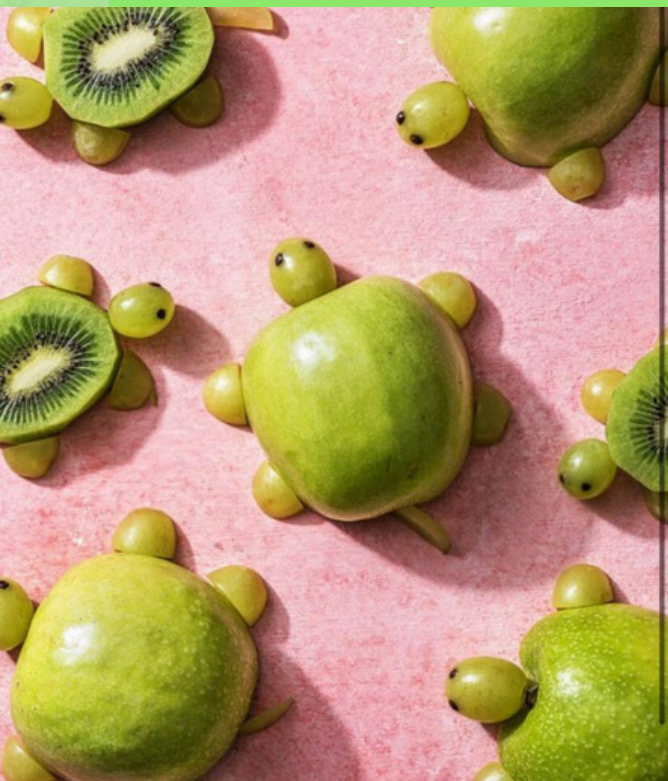
STAPPEN

1. Verwijder het klokhuis van de appels
2. Snijd de appels in plakjes van dezelfde diktes
3. Schep over elk plakje appel wat yoghurt
4. Doe daarna rood fruit naar keuze over de yoghurt heen
5. Voeg voor de sier nog wat discodip toe. Geniet van je gezonde donuts!

FRUIT SCHILDPAD

BENODIGDHEDEN

- Groene appels
- Kivis
- Druiven
- Sateprikkers
- Decoratiestift



STAPPEN KIWI PAD

1. Schil een kiwi en snijd deze door de helft
2. Snijdt 2 druifjes door midden en laat 1 heel
3. Prik op de plekken van de pootjes en het hoofdje een sateprikker in de kiwi
4. Prik de halve druifjes als pootjes en de hele als een hoofdje op de kiwi
5. Teken met de decoratiestift oogjes en als het lukt het 'schild' van het schildpadje. Eet smakelijk!

STAPPEN APPELPAD

1. Snijd een appel doormidden
2. Herhaal stap 2 t/m 6

KOEKIE MONSTER

BENODIGDHEDEN

- Eierkoeken (1 koek per 2 traktaties)
- Fruitspread
- Aardbeien
- Druifjes (1 per traktatie)
- Decoratiestift



STAPPEN

1. Leg 2 eierkoeken met de platte kant tegen elkaar aan en snijd in 4 gelijke stukjes
2. Smeer tussen de stukjes koek de fruitspread
3. Snijd de druifjes door midden en de aardbeien in plakjes
4. Leg nu tussen de stukjes koek een plakje aardbei als tong
5. Leg de druifjes op de bovenste koek als oogjes en zet met de decoratiestift een stipje als oog. Eet smakelijk!

VITAMINE PAUW

BENODIGDHEDEN

- Groente (wortel, tomaat, komkommer)
- Fruit (druiven, aardbei, besjes)
- Aubergine
- Eetbare decoratie stiften
- Snoepje naar keuze
- Satéprikkers



Tip: je kunt de aubergine vervangen voor een peer!

Duurzaamheids tip: gebruik de aubergine 's avonds lekker door het avondeten!

STAPPEN

1. Snijd de stukken groenten en/of fruit in stukjes
2. Rijg ze op de satéprikker
3. Snijd een aubergine doormidden en steek de stokjes erin
4. Teken met de eetbare decoratie stiften een gezichtje op de aubergine
5. Doe één snoepje op de satéprikker
6. Van de groenten en fruit dat overblijft kan je eventueel voeten maken voor de aubergine



BLOEMETJES

BENODIGDHEDEN

Voor 1 traktatie

- Stuk ananas
- Vier (of meer) druiven
- Vies (of meer) blauw bessen
- Één lange satéprikker
- Één snoepje



STAPPEN

1. Snijd de ananas in stukken
2. Steek de bloemetjes vormpjes in de ananasstukken
3. Steek de satéprikker in de onderkant van de bloem
4. Doe de blauwe bessen en druiven op de satéprikker
5. Doe een snoepje (naar keuze) als het midden van de bloem

MANGO FRIETJES



BENODIGDHEDEN

- Mango
- Slagroom
- Papieren bakjes



STAPPEN

1. Snijd de mango in kleine reepjes
2. Doe de reepjes in een bakje
3. Spuit wat slagroom ernaast als mayonaise
4. Eet smakelijk!

AUTOOTJES

BENODIGDHEDEN

Voor 1 traktatie

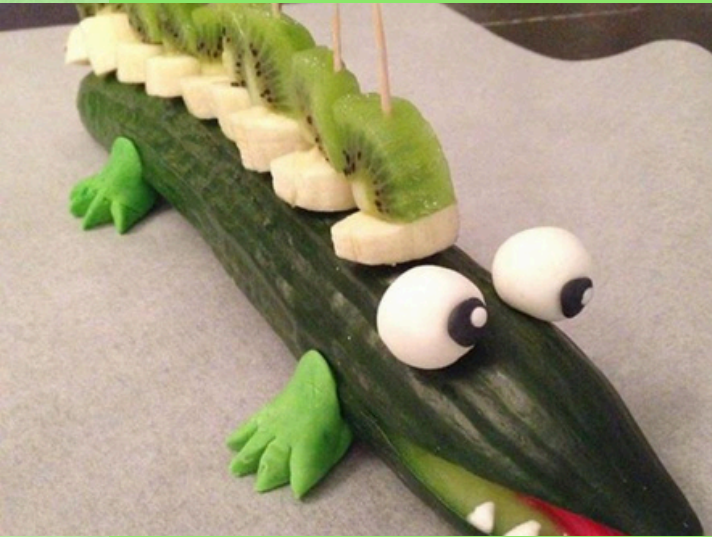
- Vier aardbeien
- 1 stuk komkommer of banaan (grote naar eigen keuze)
- Satéprikkers vier per auto
- Snoepje naar keuze



STAPPEN

1. Snijd de banaan of komkommer in stukken
2. Snijd de aardbeien in schijfjes
3. Steek vier satéprikkers in de banaan of komkommer
4. Doe de aardbeischijfjes op de satéprikkers
5. Zet de overige aardbeien of ander fruit boven op de komkommer of banaan
6. Prik een snoepje op de voorkant als neus van de auto

KROKOMMER



STAPPEN PAPIER

1. Pak het groene papier (deze kan ook zelf ingekleurd zijn) en teken 4 poten en knip de poten uit.
2. Plak met plakband een prikkertje op elke poot.
3. Teken op het rode papier een driehoek en knip de driehoek uit.
4. Plak met plakband een prikkertje op de tong
5. Teken op het witte papier twee rondjes ten grootte van de ogen en knip deze uit
6. Plak met plakband een prikkertje op de ogen

BENODIGDHEDEN

+ -10 personen

- 1 komkommer
- 2 kiwi's (of ander fruit naar keuze)
- 1 banaan (of ander fruit naar keuze)
- Groen, rood, wit en zwart papier

STAPPEN GROENTEN

1. Snijd aan één uiteinde van de komkommer een driehoek uit de punt, zo dat het gaat lijken op de mond.
2. Snijd de kiwi's in 5 stukken en de banaan in 10 stukken.
3. Prik op elk houten prikkertje 1 stukje kiwi en 1 stukje banaan (Je zou hier ook één lekker snoepje per prikkertje op kunnen steken)
4. Prik deze vervolgens in de komkommer.

IJSJES



BENODIGDHEDEN

- Ijsbeker van koek (1 per leerling)
- Pure chocoladereep
- Discodip
- Aardbeien
- Mango
- Blauwe bessen



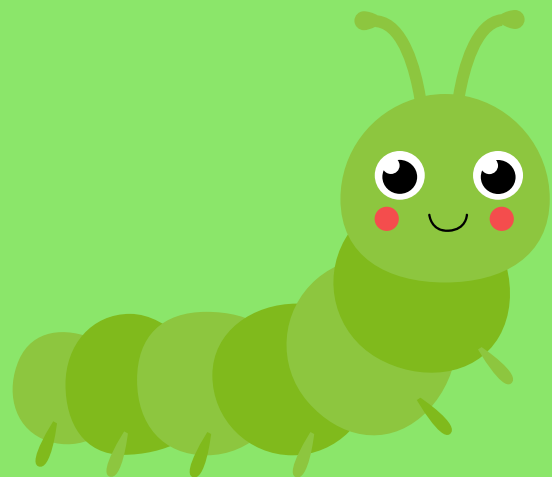
STAPPEN

1. Doe de chocolade in een bakje en zet deze voor 30 seconden in de magnetron. Roer na deze 30 seconden goed door de chocolade. Herhaal dit tot het mooi gesmolten is.
2. Dit de bovenkant van de ijsbekers in de chocolade en versier deze met de discodip.
3. Snijd de aardbeien door de helft en snij zo nodig de mango in stukjes.
4. Verdeel de aardbeien, mango stukjes en de blauwe bessen over de ijsbekers.

FRUIT WORMpjes

BENODIGDHEDEN

- Druiven en/of snoeptomaatjes
- Pindakaas en/of smeerkaas
- Snoepoogjes
- Komkommer



STAPPEN

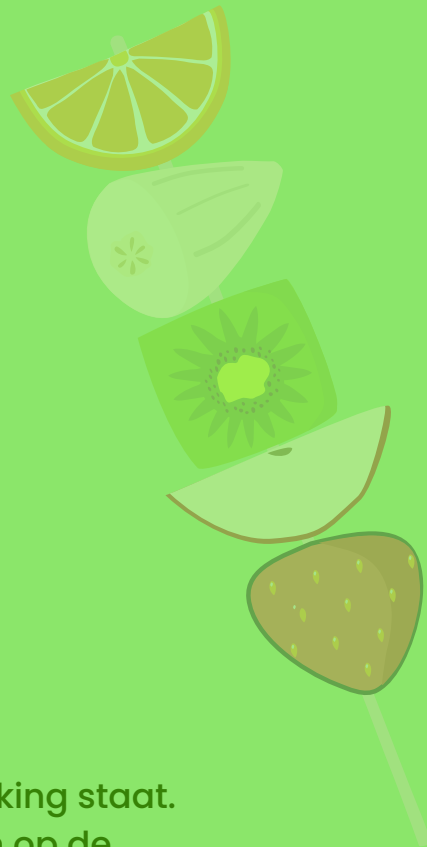
1. Snijd de komkommer in 3 stukken (in de breedte). Snij vervolgens deze 3 stukken in de lengte door de helft. Als het goed is heb je nu 6 stukken. Snij elk stuk in 4. Je eindigt dan met 24 stukken komkommer. *Als er meer leerlingen zijn dan 24, zou je de komkommer in het begin in 4 stukken snijden. Herhaal stap 1 dan, maar dan met 4 stukken komkommer.*
2. Smeer wat pindakaas en/of smeerkaas op de stukken komkommer en leg vervolgens de druiven en/of tomaten op de pindakaas en/of smeerkaas.
3. Plak de snoepoogjes op een druif of tomaat die op het uiteinde van het beestje ligt.

Ziet er erg leuk uit en is ook nog er lekker!

FRUIT SPIESJES

BENODIGDHEDEN

- Fruit naar keuze (min 4 stukjes per stokje)
- Kant en klare poffertjes (3 per stokje)
- Poedersuiker
- Sateprikkers (1 pp)



STAPPEN

1. Snijd het fruit in stukjes.
2. Bereid de poffertjes zoals op de verpakking staat.
3. Rijg het fruit en de poffertjes om en om op de sateprikker. Zorg ervoor dat het laatste stukje wat je rijgt een stukje fruit is.

Klaar! Veel plezier met het uitdelen van de overheerlijke spiesjes!

Tip: strooi er in de klas nog een beetje poedersuiker over

X

BENODIGDHEDEN

- X

STAPPEN

1.x

X

BENODIGDHEDEN

- x

STAPPEN

1.x

X

BENODIGDHEDEN

- X

STAPPEN

1.x

X

BENODIGDHEDEN

- X

STAPPEN

1.x

X

BENODIGDHEDEN

- X

STAPPEN

1.x

X

BENODIGDHEDEN

- X

STAPPEN

1.x

X

BENODIGDHEDEN

- x

STAPPEN

1.x

