



Nieuwsbrief schoolfruit -november 2020

Aan de ouders/ verzorgers,

We krijgen 20 weken lang voor de kinderen op de Admiraal de Ruyterschool gratis, 3 dagen per week, schoolfruit. Dat gebeurt voor het eerst komende week en wel op woensdag 11 november.

We stellen het op prijs als uw kinderen een gezond tussendoortje en een gezonde lunch meenemen naar school. U kunt hier meer over lezen in de bijlage. Deze info is ons aangereikt door het Europees programma voor groente en fruit.

We willen de kinderen een gezonde schoolomgeving bieden. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel. Wij besteden niet alleen aandacht aan voeding en gezondheid in de lessen, maar ook in de praktijk. Dat betekent dat wij ernaar streven dat leerlingen op school alleen fruit, groente en/of brood eten. Snoep en frisdrank zien wij liever niet op school. Dit betekent dat de eetmomenten er zo uitzien:

Ochtendpauze

We streven wij ernaar dat we in alle groepen fruit en/of groente eten in de ochtendpauze. Bij het tienuurtje zien wij liever geen koeken, snoep of repen. Meer fruit en groente eten draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Het blijkt dat schoolfruit eten er ook voor zorgt dat kinderen thuis vaker gezond kiezen. Meer informatie op www.euschoolfruit.nl.

Lunch

Bij de lunch streven wij ernaar dat de kinderen boterhammen meenemen en wat fruit en groente als toetje. De gezondste keuze is een volkoren boterham, besmeerd met halvarine en mager beleg. Als drinken adviseren we water of halfvolle en magere zuivelproducten. Vruchtensap kan ook, maar levert meer calorieën. Meer informatie over een gezond lunchpakket vindt u op de site van het Voedingscentrum.

Traktaties

Wij zetten leerlingen die jarig zijn flink in het zonnetje. Daar past een feestelijk moment bij met een traktatie. Op www.gezondtrakteren.nl staan allerlei voorbeelden van traktaties die niet te groot zijn.

Andere eetmomenten

Ook bij uitjes, sportdagen en andere activiteiten willen we leerlingen meegeven dat lekker, gezellig en gezond prima samengaan. Wij hebben daarom ook bij dit soort dagen het streven dat kinderen geen snoep en frisdrank mogen meenemen. Natuurlijk zorgt de school dan weleens voor een ijsje of zoet drankje. Als we het hele jaar gezond kiezen, is af en toe samen genieten van een extra geen probleem.