

september 20

Betreft: fruit op school

Beste ouders,

Gezonde voeding is heel belangrijk. Dat willen we op school stimuleren!

Daarom: **woensdag en vrijdag = fruitdag.**

Alle leerlingen smullen tijdens de speeltijd van een gezond tussendoortje.

Dit wordt meegebracht van thuis.

Vanaf oktober starten we dan op vrijdag 'oog-voor-lekkers-dag'. Dan zorgen de mensen van de ouderraad voor een heerlijk stuk fruit / groente. Dit wordt deels gesubsidieerd maar er komt ook trimestrieel een klein bedrag op de factuur (€3)

We willen u graag vragen om op woensdag en vrijdag geen koek mee te geven, maar een hapklaar stukje vers fruit of groente.

Uiteraard zijn niet alle fruit- en groentesoorten geschikt.

Sommige soorten kunnen de kinderen moeilijk de baas.

Enkele voorbeelden van **wat kan**:

- Appel in stukjes (schat daarbij zelf wat in wat uw kapoen kan opeten tijdens een speelkwartier.)
- Banaan voorzien van een klein sneetje in het steeltje (zodat de schil gemakkelijk opengaat)
- Druifjes, rozijntjes, noten, mandarijn, ...
- Wortel, komkommer, radijsjes, rauwe bloemkool, ...
- **Op vrijdag kan een koek voor tijdens de opvang.**

Wat kan beter **niet**?

- Te rijp fruit
- "Fruitknijpzakjes"

TIP: Denk er in ieder geval aan om eventuele fruitdozen duidelijk te naamtekenen!!

VERGEET DE NAAM NIET!!!!

