

Weer gezond op school

Iedereen is weer na een aantal weken vakantie terug op school. Langzaam begint het ritme weer te wennen.

Als ook het fruitmoment op school. Rond de klok van tien gaan de klassen fruit eten. En het leuke hiervan is.....je kunt er eindeloos mee variëren en het op veel manieren aantrekkelijk maken voor je kind.



Op De Vonder vinden wij het belangrijk dat de kinderen fruit eten en zich bewust worden/zijn van wat gezond is en wat niet.

Het afgelopen schooljaar hebben we bijvoorbeeld afgesloten met een gezonde week op school. Een groep studenten van de Hogere School in Den Bosch hebben dit op projectbasis georganiseerd. Kinderen hebben spelenderwijs kennis gemaakt met verschillende soorten fruit, diverse soorten sport en er was een gastles van Brabant Water.

Ook hebben de studenten een onderzoek gedaan naar de mogelijkheden voor een Gezonde School.



Waarom wij een Gezonde School belangrijk vinden? De gezondheid van kinderen staat net als bij u ook bij ons voorop. Wij willen hier ook graag een steentje aan bijdragen. En het begin kan zijn om van het bovengenoemd fruitmoment ook echt een fruitmoment te maken.



Maak bijvoorbeeld van verschillende stukjes fruit een ijsje op een ijslolly stokje. Of teken heel simpel een gezichtje op de schil van een banaan of mandarijn. Het tovert ongetwijfeld een glimlach op het gezicht van uw kind en het krijgt zo de nodige vitamines binnen. Dan kan het er weer tegenaan tot de lunch.

Doet u met ons mee? Samen op weg naar een Gezonde School!

PS....kijkt u ook even naar het onderstaand plaatje? Schrikbarend hoeveel suiker er in 'onschuldige' kinderdrankjes zitten. Er staat sowieso heel veel informatie op de site van het voedingscentrum. Ook voorbeelden voor gezonde maar toch hele coole traktaties bijvoorbeeld. www.voedingscentrum.nl

Hoeveel suiker zit er in pakjes drinken?

The advertisement shows a row of ten children's drinks on sticks, including brands like Fritsi, A, and others, alongside a bottle of SPA water. The drinks are arranged to look like a row of lollipops, with the water bottle being the only one without a stick.

Water kun je gewoon uit de kraan drinken.
Dat is net zo schoon en fris als water uit een flesje.

www.voedingscentrum.nl/drinkenkind

Voedingscentrum eerlijk over eten