



Maarssen, 16 september 2011

Beste ouders, verzorgers,

In het kader van een subsidie van het 'EU Schoolfruitprogramma', krijgen de kinderen vanaf komende week tien weken 3 dagen per week gratis fruit.

Wat is het doel van dit programma?

Gezonder leven wordt steeds belangrijker, gezonder eten is hier een belangrijk onderdeel van. Een goed ontbijt, gezonde tussendoortjes en 2 ons groente en 2 stuks fruit per dag zijn niet zo vanzelfsprekend als zou moeten. Het hoofddoel van het project is dat kinderen zich bewust worden van gezonde voeding en al op jonge leeftijd gezonde eetgewoontes aanleren door structureel meer fruit en groente te eten. Waarom dit zo belangrijk is, is samen te vatten onder 4 kopjes:

Gezonder & Fitter

Spelenderwijs gezonde eetgewoontes aanleren op een leuke en vooral lekkere manier. Door op een vast moment samen met klasgenootjes elke dag fruit te eten worden de risico's van diabetes type 2 en overgewicht verkleint. Fruit eten geeft een kind een fit en energiek gevoel en leidt ook tot een betere weerstand tegen een verkoudheid of een griepje.

Betere concentratie & prestaties

Fruit is de ideale gezonde snack, het zit boordevol vitamines, mineralen en bouwstoffen die essentieel zijn voor een kind in de groei. Fruit geeft een kind meer energie wat goed van pas komt bij het spelen, sporten en leren.

Spelenderwijs leren

Kinderen zijn snel geneigd te zeggen "lust ik niet", maar zien eten, doet eten en als alle kinderen in de klas een bepaald fruit of groente eten, dan is de kans groot dat een kind dit uit zich zelf ook zal doen. Elke dag vers fruit zal leiden tot een positieve smaakontwikkeling, hiermee wordt het fruitmoment ook een leermoment.

Jong geleerd, oud gedaan

Het is bewezen dat kinderen de eetgewoontes die zij op jonge leeftijd aangeleerd hebben, ook op latere leeftijd vasthouden.

Hieronder treft u een kalender aan voor de komende weken.

Het fruitprogramma begint op **woensdag 21 september**.

Tot en met week 48 krijgt uw kind fruit op woensdag-, donderdag- en vrijdagochtend. Op deze fruitdagen verzoeken wij u de kinderen alleen drinken mee te geven als 10-uurtje. De overige dagen in de week kunt u uw kind zelf (gezond) eten en drinken meegeven.

Fruitkalender

week	van... t/m ...	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
38	19 - 23 september			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag
39	26 - 30 september			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag
40	03 - 07 oktober			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag
41	10 - 14 oktober			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag
42	17 - 21 oktober	HERFST	VA	KAN	TIE	-----
43	24 - 28 oktober			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag
44	31 oktober - 04 november			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag
45	07 - 11 november			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag
46	14 - 18 november			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag
47	21 - 25 november			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag
48	28 november - 02 december			Fruitdag	Fruitdag	Fruitdag

Tijdens deze weken zullen er ook lessen worden gegeven over groente en fruit. Als uw kind allergisch is voor een bepaalde groente of fruit, kunt u dat aan de leerkracht doorgeven.

Wij wensen iedereen een gezond project toe.

Het team