



Ook onze school doet opnieuw mee aan het project “fruit op school” !
Een initiatief in samenwerking met Logo Zuid Oost Vlaanderen.

Waarom? Fruit is lekker.
Fruit is gezond. En zo blijkt uit enquêtes, we eten er te weinig van.

Wat houdt het in?
Iedere week krijgen alle schoolkinderen een stuk overheerlijk seizoensfruit aangeboden.
Dit gebeurt op een vaste dag in de week: op dinsdag. De bedoeling is dat dit voor of tijdens de speeltijd opgegeten wordt. De prijs voor 30 weken een stuk fruit is slechts € 25.

Wanneer? **half september**
Één maal per week (op dinsdag). 30 weken lang.

Via de school? Zo stimuleren we elkaar om fruit te eten. Zo is het steeds voorhanden.
Bovendien zijn we zo van enkele praktische problemen verlost. (Denk maar aan de geplette banaan, de appel met blutsen, ...)

Een begin? Jazeker. Eén stuk fruit (per week) is beter dan geen! Eén stuk fruit per dag is al een heel stuk beter. En twee of drie stuks fruit per dag is perfect. Dat zijn de spelregels van gezonde voeding en de voedingsdriehoek.

Fruit is gezond! Het bevat weinig energie. Een goed alternatief voor snoepgoed. Het bevat veel vocht. Zo houden we onze waterhuishouding in balans. Het bevat veel vezels. Het geeft hierdoor verzadiging, een vlotte darmassage en beschermt ons op lange termijn (weliswaar) tegen een aantal ziekten. Het bevat veel mineralen en vitaminen.

Dit zorgt voor een optimale werking van ons lichaam, alsook een bescherming tegen bepaalde ziekten op lange termijn.

Fruit is lekker! Je eet seizoensfruit, want op die moment heeft het de beste smaak. Afwisselen met uitheemse soorten maakt de waaier aan mogelijkheden nog groter. Je kan vele kanten op met fruit. Je eet het uit de hand of ..., verwerkt ze in fruitsla, brochettes, yoghurt, en nog veel meer.

Fruit is er op ieder moment van de dag! Bij het ontbijt: bijvoorbeeld appeltjes in de muesli, banaan tussen de boterham, ... Bij het middagmaal: eens als fruitsoepje, compote, of gewoon als dessert. Bij het avondmaal: tussen een belegd broodje, een kommetje fruitsla als achterafje, ...

Als tussendoortje: uit de hand of verwerkt in tal van heerlijke gerechtjes

Fruit op school! Wij doen mee!!!! Niets houdt ons nog tegen. Zo dragen wij als school ook ons steentje bij om gezonde eetgewoonten te promoten.

Want zoals het spreekwoord zegt: “jong geleerd is oud gedaan”.

Annick Desmet, diëtiste
Stafmedewerker Logo Zuid Oost Vlaanderen

Concreet voor onze school betekent dit, dat uw kind hierop kan intekenen voor de prijs van € 25. Hiervoor krijgt uw kind elke week een vers stuk fruit op school.

Ondergetekende bevestigt datdeelneemt aan de actie 'Fruit op school'.

Datum:

Handtekening: