

Beste ouders,

Voor kinderen zijn 'tussendoortjes' belangrijke leveranciers van voedingsstoffen. Vers fruit en rauwe groenten passen in een evenwichtige voeding en zijn daarom gezonde hapjes.

Leerkrachten en directie hebben beslist om ook dit schooljaar een

## "Woensdag Is Fruitdag"

in te lassen.

U, als ouder, kan actief aan dit schoolproject bijdragen door ook te kiezen voor gezonde én smakelijke tussendoortjes.

Concreet betekent dit dat elke leerling elke week op woensdag als tienuurtje een vers stuk fruit of groente mee naar school brengt. Die dag brengen de kinderen geen koekjes, wafels of andere zoetheid mee. In de klas zal de juf of meester uw kind regelmatig herinneren aan onze wekelijkse fruitdag.

Wat vraagt u zich hierbij zoal af ?

Mijn kind geeft de voorkeur aan koekjes in de boekentas.  
Probeer op woensdagmorgen samen te beslissen welke fruitsoort mee naar school gaat.  
Moedig je kind aan om het fruit dat hij of zij meeneemt ook op te eten.

Fruit meegeven in de boekentas : hoe speel ik dat klaar ?  
Vastere, nog niet overrijpe vruchten (zoals banaan) kunnen ongeschild en los in de boekentas. Geschilde en gesneden vruchten kunnen hapklaar in een doosje. Een klein beetje tijd en aandacht en 't is in een wip een vaste gewoonte !

Waarom moeten we fruit eten?  
Dagelijks voldoende fruit eten geeft je een gezonder gewicht, een beter geheugen, een beter bloedsuikerevenwicht, een sterker hart en een natuurlijke weerstand tegen ziekten.

Zal fruit als tussendoortje het hongergevoel van mijn kind niet bederven ?

Neen. Even de caloriewaarden vergelijken :  
een reep chocolade = 4 appels  
100 gram chips = 8 appels  
friet met mayonaise = 17 appels

Die eeuwige appel zijn ze moe ?  
Spring eens uit de band.

Variëren in kleur en smaak kan makkelijk door te kiezen voor seizoensfruit : appels, peren, pruimen, kiwi's, sinaasappelen, meloen, druiven, ...  
Ook groenten zoals wortelen, komkommer paprikablokjes, en kerstomaatjes brengen afwisseling.

Fruit... te duur ?

Neen. Een portie seizoensfruit is doorgaans goedkoper dan vet- en suikerrijke snacks, zoals wafels, chocoladekoeken, chips, frisdranken en snoepgoed. Om je goed in je vel te voelen is het eten van fruit op langere termijn trouwens een veel betere investering.

Mijn kind lust meerdere fruitsoorten niet !

Wel of niet lusten is een kwestie van gewoonte. Wat je vandaag niet lekker vindt, kan je leren lusten. Je smaak kan veranderen door regelmatig een stukje te proeven van een vrucht. Met andere woorden : onbekend is onbemind en graag fruit eten kan je leren.

Vriendelijke groeten,

Directie en leerkrachten.

