

Zaanstad, 6 april 2017



Onderwerp: Groente en fruit mee naar school

Beste ouder(s)/verzorger(s) van groepen 4 t/m 8,

Gezond eten is belangrijk voor uw kind. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. **Vanaf woensdag 19 april** krijgen wij helaas geen (gratis) EU-Schoolfruit meer. Wij willen u vragen om **iedere woensdag, donderdag en vrijdag** de kinderen **fruit** en/of **groente** mee te geven voor de ochtendpauze.

Voorbeelden van fruit:

- een appel
- een peer
- een banaan
- een mandarijn
- een kiwi
- een paar aardbeien
- een paar druiven

Voorbeelden van groente:

- een stuk komkommer
- een paar snacktomaatjes
- een paar stukjes paprika
- een paar worteltjes

Probeer af te wisselen, dus de ene keer een banaan en de andere keer een stuk komkommer. Afwisselen is leuk, lekker en gezond!

Water drinken

Wij willen dat alle kinderen water drinken op school. Dat is gezond en er zit geen suiker in (*in het plaatje hieronder ziet u hoeveel suikerklontjes er in pakjes drinken zitten*):



Vanaf 19 april krijgen alle kinderen gratis een eigen Dopper drinkfles. Deze fles kunnen ze op school zelf met water uit de kraan vullen. U hoeft dus **geen drinken** mee naar school te nemen!

Met vragen kunt u terecht bij de meester of juf van uw kind.

Alvast bedankt voor uw medewerking,

Team de Gouw

