|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Plaats, xxx maand 201x

Onderwerp: Groente en fruit mee naar school + water drinken op school

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Gezond eten is belangrijk voor uw kind. Daarom willen wij voor ieder kind gezond eten en drinken makkelijk maken op school. Wij willen u vragen om vanaf **datum** **iedere** **dag/op bepaalde dagen** de kinderen **groente en fruit** mee te geven voor de ochtendpauze.

|  |  |
| --- | --- |
| **Voorbeelden van fruit:** | **Voorbeelden van groente:** |
| Een appel | Een stuk komkommer |
| Een peer | Een paar snacktomaatjes |
| Een banaan | Een paar stukjes paprika |
| Een mandarijn | Een paar worteltjes |
| Een kiwi |  |
| Een paar aardbeien |  |
| Een paar druiven |  |

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 lekker, gezond en er zit geen suiker in *(in het plaatje hieronder ziet u hoeveel suikerklontjes er in pakjes drinken zitten)*:

[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj4j-W12-7SAhWGPhQKHd2dCaMQjRwIBw&url=http://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/wat-kun-je-doen-als-je-kind-overgewicht-heeft-.aspx&bvm=bv.150475504,d.d24&psig=AFQjCNFNPckWdesoDGwmFZDYZffDL1Ee8A&ust=1490430217097571)

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

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

Alvast bedankt voor uw medewerking,

Afzender

[](overopdrinkwater.nl)

[](http://www.eetgroente.nl/)