

“De Ceppele Fruitschool”: groenten en fruit in de ochtendpauze!

In de periode van **16 januari t/m 23 maart** doet onze school mee aan het “Europese Schoolfruitprogramma”, een programma dat het eten van voldoende fruit en groenten stimuleert. Door EU-schoolfruit leren kinderen spelenderwijs om verschillende soorten groenten en fruit te eten. Dat is niet alleen gezond, dat is ook gezellig.

Kinderen hebben veel te winnen bij gezonde eetgewoonten. Want kinderen die genoeg groenten en fruit eten en elke dag actief bewegen zitten lekkerder in hun vel, krijgen minder snel griep, zijn minder snel verkouden, voelen zich fitter, beleven meer plezier aan sport en spel en leren makkelijker.

Het EU-Schoolfruitprogramma kan de school kinderen helpen om gezonder te leren eten en zo de basis te leggen voor een gezond leven. De praktijk heeft uitgewezen dat dit werkt!

Kern van het EU-Schoolfruitprogramma is het gezamenlijk eten van groenten en fruit in de klas: het ‘gruiten’. De kinderen krijgen op 3 vaste dagen in de week (de ‘gruitdagen’) gedurende 10 weken een portie groenten of fruit uitgereikt tijdens de ochtendpauze om gezamenlijk in de klas op te eten. Deze groente- en fruitverstrekkingen worden gefinancierd door de Europese Unie en Fruitschool.

Onze drie vaste gruitdagen worden **woensdag, donderdag en vrijdag**. Op deze gruitdagen hoeft u dus geen pauzehap mee te geven.

Voor u en onze school zitten er verder geen kosten aan verbonden. Fruitschool is onze sponsor die het samen met de EU mogelijk maakt om 10 weken lang aan het programma mee te doen.



We gaan een aantal extra gezonde weken tegemoet!