

Beerse, 20 februari 2020

Van 2 tot en met 6 maart 2020 : Kei-gezonde week op onze school

Beste ouders, beste leerlingen

De eerste week na de krokusvakantie is het **'week van de Kei-gezonde Kempen'**.

Tijdens deze week wordt stilgestaan bij gezond eten en bewegen. Een ideaal moment om ook met onze school deel te nemen aan activiteiten voor een gezondere levensstijl.

Om meer te bewegen in de kijker te zetten; dansen we elke ochtend de Megamaf MOEV op de speelplaats. De leerkrachten organiseren elke dag van de kei-gezonde week een extra bewegingsmoment. Ook staan we stil bij een gezondere voeding. Daarom willen we vragen om van 2 maart tot en met 6 maart gezonde tussendoortjes mee te nemen naar school en koeken thuis te laten.

Wat zijn gezonde tussendoortjes?		
Fruit	Groenten	Peulvruchten
Peer Appel Banaan Kiwi Druiven Kaki Mango Dadels Vijgen	Stukjes komkommer Kerstomaatjes Wortelen Radijzen Stukjes paprika	Walnoten Hazelnoten Cashewnoten Pinda's Pistachenoten Amandelen

Als we met heel de school aan deze initiatieven deelnemen, zetten we al een goede stap in de juiste richting. Wil je echt aan een gezondere levensstijl werken, raden we aan om ook thuis vaak te bewegen en voldoende fruit te eten.

Vanwege het werkteam sport en gezondheid en alle leerkrachten, alvast bedankt voor jullie inspanningen!

Met vriendelijke groeten

Directie en werkteam sport en gezondheid

