

# Week voor de gezonde jeugd 16 t/m 20 maart

Voor een gezonde  
toekomst

## Koningin Julianaschool

Gezond eten en drinken en veel bewegen, is een gezonde basis voor ieder kind. Als kinderen weten hoe een gezonde maaltijd eruit ziet en waar voedsel vandaan komt, is de kans groter dat ze gezond opgroeien en dit ook blijven. Als school stimuleren wij een gezonde levensstijl en besteden we aandacht aan de landelijke week voor de gezonde jeugd.

16 maart starten we weer vol energie aan de Daily Mile. Vanuit Overbetuwe Beweegt rent de organisatie, samen met de wethouder, vanuit Zetten naar onze school om 10.30 uur om het startsein te geven. U bent hiervoor van harte uitgenodigd. Wij zullen in deze week iedere dag extra rondjes rennen rondom de school en zichtbaar maken hoe goed het lukt per groep.

18 maart krijgt de onderbouw een gastles over voeding van een moeder van school, die voeding en diëtetiek heeft gestudeerd. De schijf van vijf wordt besproken en de kinderen gaan met echt voedsel aan de slag. De bovenbouw krijgt 20 maart een workshop voeding en beweging van o.a. een fysiotherapeute die verbonden is aan Overbetuwe Beweegt. Het meten van de hartslag voor en na inspanning komt bijvoorbeeld aan bod.

Wij weten allemaal dat het goed is om gezond te leven. Toch is het niet altijd gemakkelijk in de praktijk. Veel kinderen eten tussendoor liever een koekje dan een appel en lunchen graag met een witte boterham i.p.v. volkoren brood. Eten jullie voldoende groente, fruit, volkoren producten en drinken jullie vooral kraanwater? Scan de QR code aan de rechterkant voor meer interessante informatie.

### Wist u dat?

- Zes van de tien kinderen te weinig groente en fruit eet?
- De aanbevolen hoeveelheid voor 4 t/m 8 jaar 100-150 gram groente en 1,5 portie fruit is en voor 9 t/m 13 jaar 150-200 gram groente en 2 porties fruit?
- Er te weinig volkoren producten gegeten worden, zoals volkoren pasta en zilvervliesrijst?
- Melk en yoghurt steeds vaker vervangen worden door suikerrijke alternatieven, zoals limonade en vruchtensap?
- Leerlingen die op school activiteiten op het gebied van voeding aangeboden krijgen, meer groente en fruit eten dan andere kinderen.



## Eten & drinken bij ons op school

De Julianaschool vindt het belangrijk dat kinderen gezond en fit leven en dan is het belangrijk dat ze ook op school – waar ze een groot deel van hun tijd spenderen – gezond en goed eten en drinken.

Er zijn twee momenten waarop kinderen eten en drinken op school.

In de ochtend nuttigen we een tussendoortje, fruit of groenten, en iets te drinken.

Tijdens de lunch eten we brood en iets te drinken.

Snoep, koek, chips of frisdrank zijn niet toegestaan.

