



Beste ouders, verzorgers,

Uw kind krijgt dit jaar op school les uit het lespakket 'Fit op school – door gezonde voeding en bewegen'. In vier lessen ontdekken de kinderen onder andere het goede van groente en fruit, brood en zuivel. Ze bekijken wat ze in hun pauze eten. Hoe gezond is het? Hoe zou het gezonder kunnen? Elke les bespreken de kinderen een praatplaat in de klas en krijgen ze een bewegingsles op het schoolplein. Zo ervaren ze dat je je lekker fit gaat voelen door te bewegen.

Dit lespakket is gemaakt in opdracht van de NZO, de Nederlandse Zuivel Organisatie. De NZO wil kinderen helpen zo gezond mogelijk te leven. Goede voeding en bewegen zijn daarvoor belangrijk. Bij de lessen zijn de richtlijnen aangehouden van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum en het Kenniscentrum Sport. Volgens de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum is het voor kinderen in de groei erg belangrijk om zuivel te consumeren omdat het veel voedingsstoffen, vitamines en mineralen bevat. Daarom behoren ze – net als groenten, fruit, aardappelen en graanproducten – tot de basisproducten van onze voeding.

Regelmatig bewegen is goed voor de ontwikkeling van de spieren en de botten, helpt tegen stress en verbetert de motorische ontwikkeling. Volgens het Kenniscentrum Sport zouden kinderen van 4 tot en met 17 jaar oud elke dag minstens een uur moeten lopen, fietsen of flink bewegen bij het (buiten) spelen.

Thuis kunt u ook praten met uw kind over gezond eten, drinken en bewegen. Vraag wat uw kind geleerd heeft op school en welk drinken en eten u het beste kunt meegeven voor het 10-uurtje. Waarin zitten de goede voedingsstoffen waardoor uw kind zich de hele dag fit voelt op school?

Onderaan deze brief vindt u een kleurplaat over gezonde voeding en bewegen. Leuk om samen met uw kind meer te leren over gezonde voeding.

Met het lespakket 'Fit op school' willen we dat kinderen worden gestimuleerd om bewuster met voeding en bewegen om te gaan. Voor meer informatie over goede voeding kunt u kijken op voedingscentrum.nl en op zuivelonline.nl. We hopen dat u samen elke dag kunt genieten van lekker eten en lekker bewegen!

Een vriendelijke groet,

KlasseTV & de Nederlandse Zuivel Organisatie

