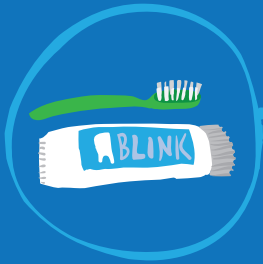


Je gaat naar een **Lekker Fit!** school



✓ op tijd opstaan
tandenpoetsen



✓ ontbijten



✓ meenemen:
water
boterhammen
en fruit



✓ Lekker Fit!
naar school



Wij zijn een **Lekker Fit!** school. Vanaf groep 1 en 2 is er extra aandacht voor bewegen en gezonde voeding. Op onze school hebben kinderen een paar keer per week beweegles. De kinderen eten én leren over groente en fruit en vinden **Lekker Fit!** Trakteren heel gewoon.

Wie **ontbijt** heeft minder zin in snoep.



Het gebit gaat een leven lang mee. Help je kind bij het tandenpoetsen.



Tips van school:



Groente en **fruit** zijn lekker en gezond. Geef elke dag groente of fruit **mee naar school** voor in de pauze.



'**Eén is genoeg en klein is oké**'.

Een kleine traktatie op een **feestdag** is voor een kind voldoende.



Thuis zin in snoep of frisdrank? '**Eén is genoeg en klein is oké**'. Neem het niet vaker dan één keer per dag.

(Kraan)water is lekker en fris. Ook is het beter voor je tanden. Geef water **mee naar school** en drink water thuis.



Kinderen bewegen graag en vinden buitenspelen leuk. **Beweeg** daarom **iedere dag een half uur** met je kind.



Kleuters doen alles na. Geef zelf **het goede voorbeeld**.



Een uitgerust kind leert beter op school. Breng je kind **op tijd naar bed**.

