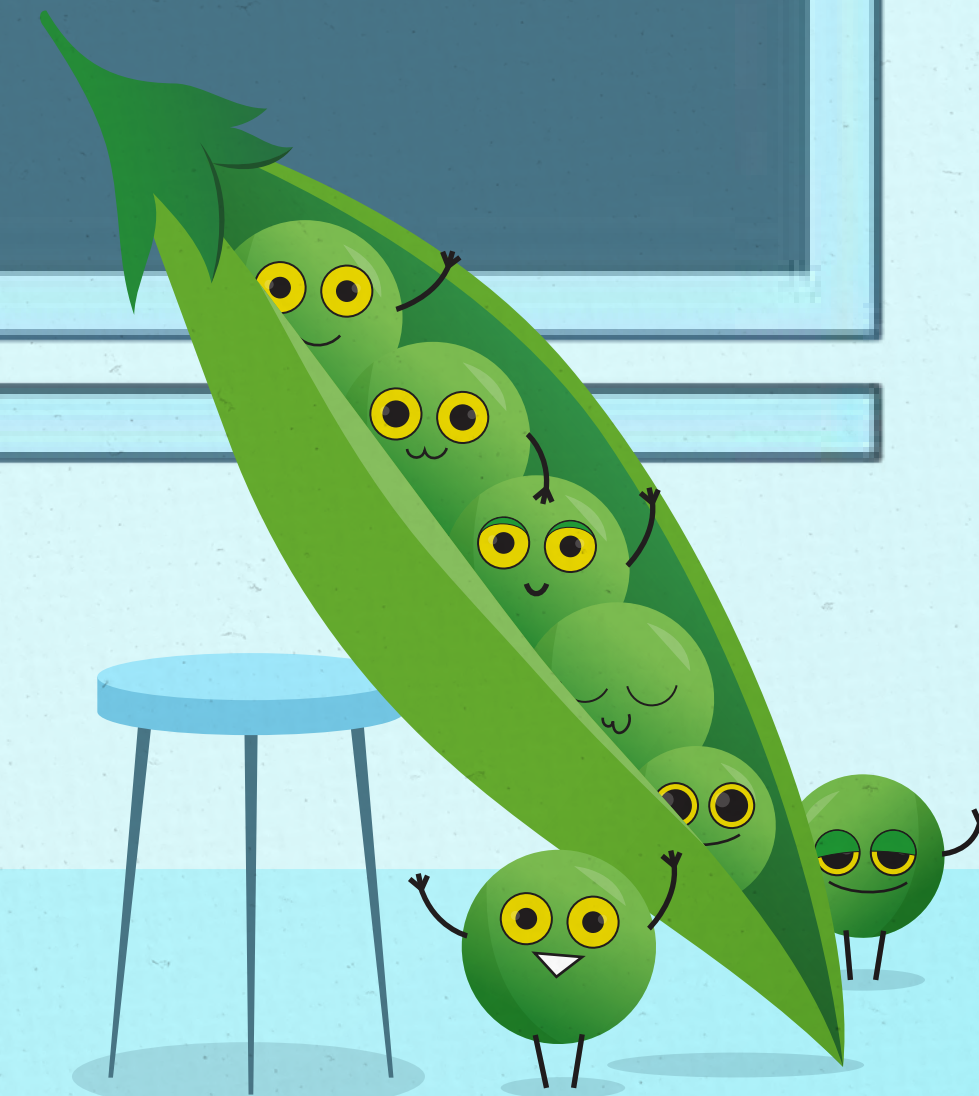
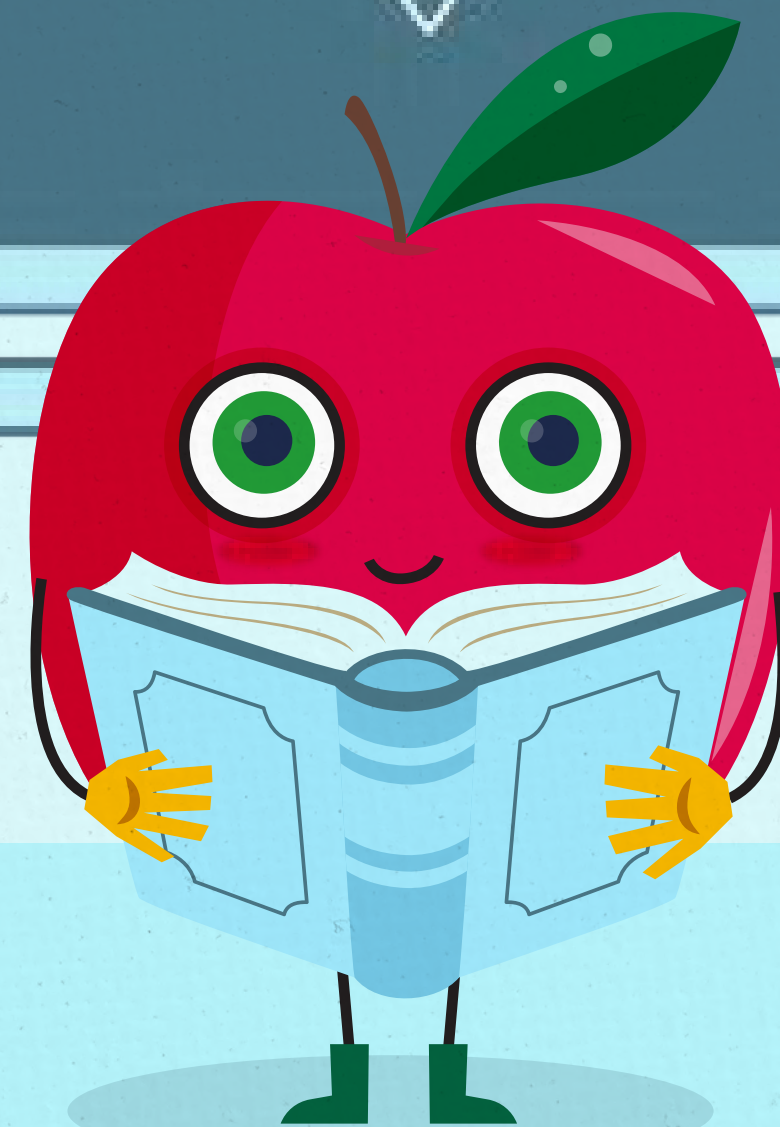
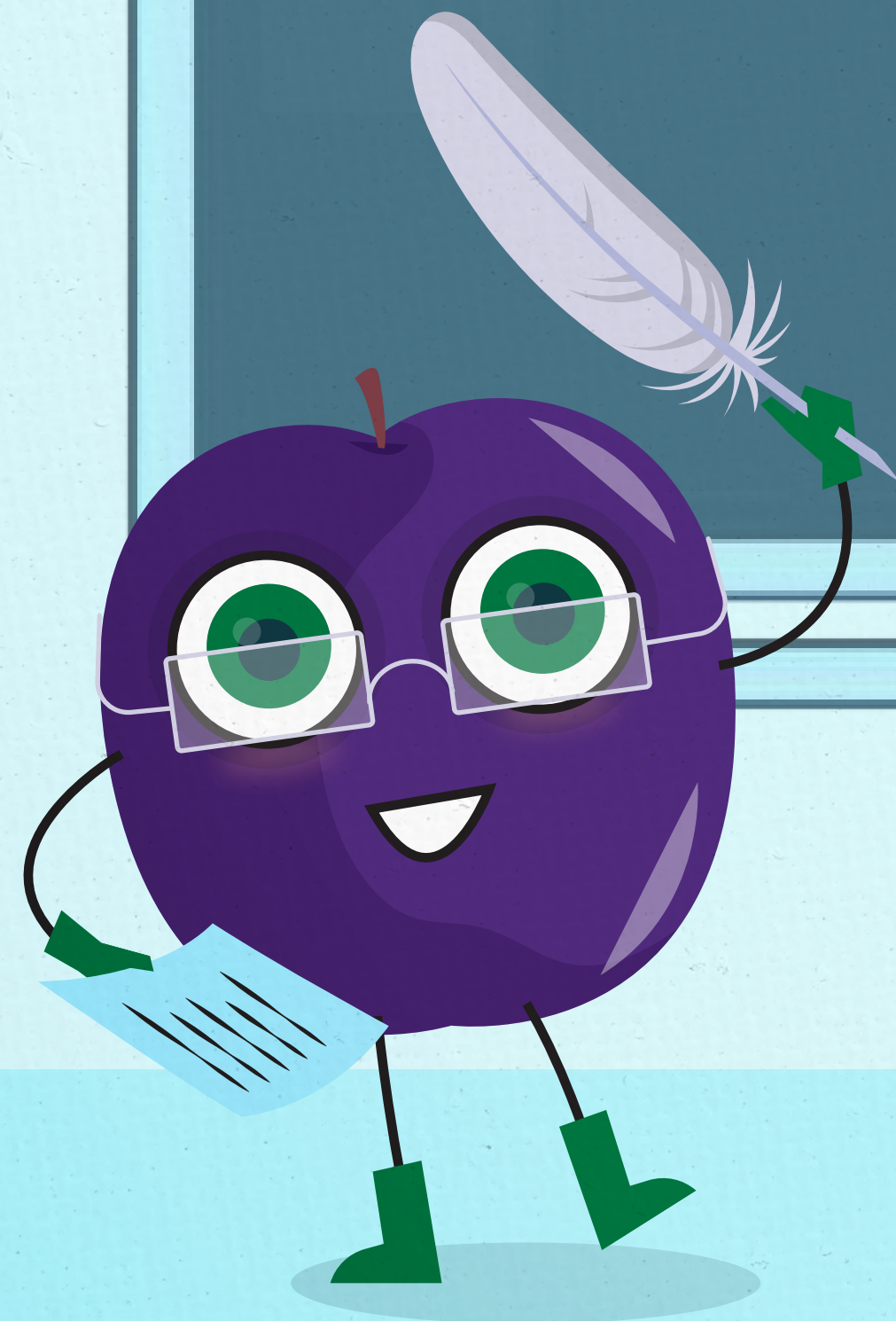
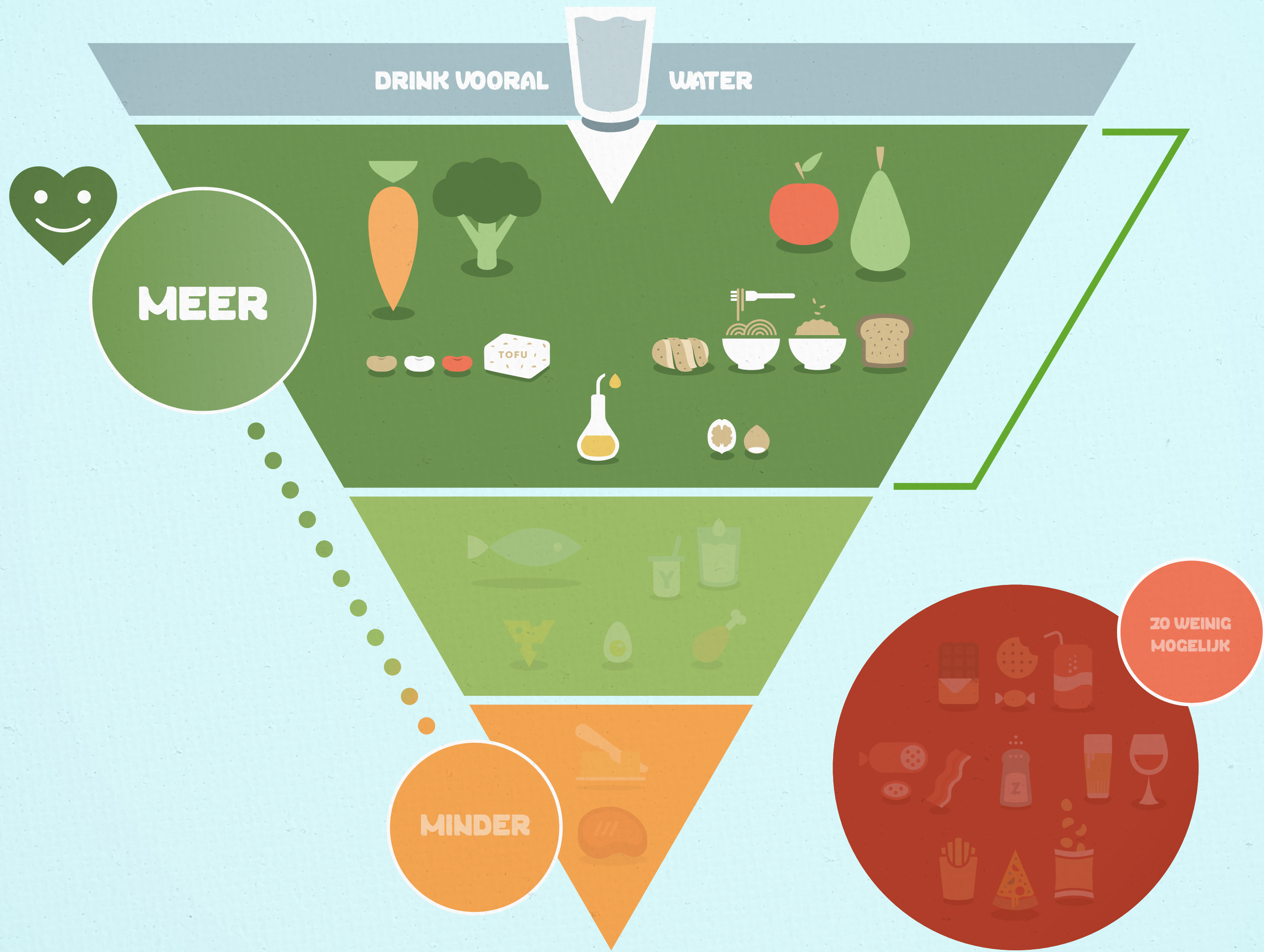


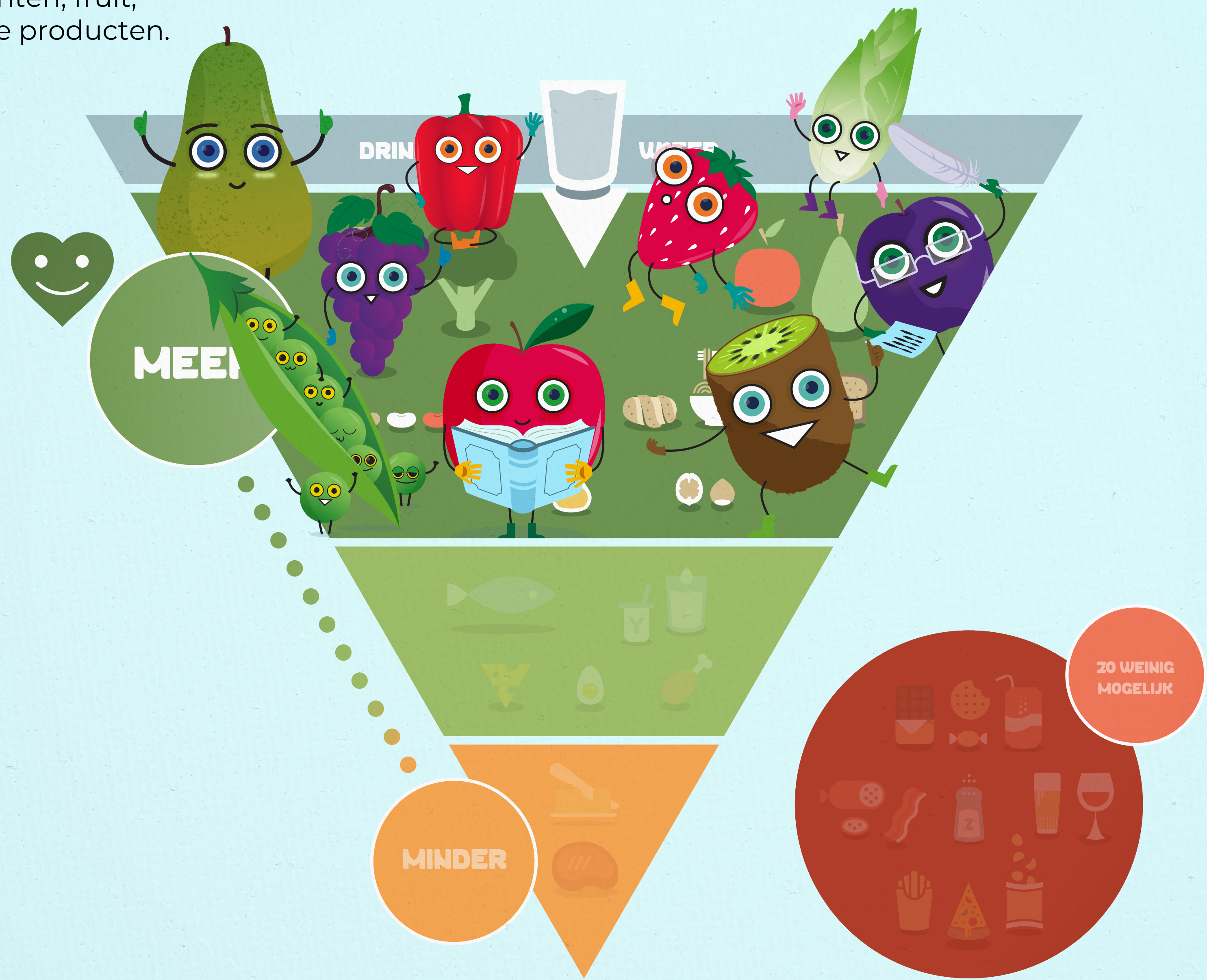
Kinderen die gezond eten, leren sneller,
focussen langer en zitten gewoon beter in hun vel.
Maar... wat is gezonde voeding nu net?



Wel... we vinden deze voeding
in het donkergroene deel
van de voedingsdriehoek.



Het bestaat vooral uit groenten, fruit, volle granen en andere pure producten.



Een dagelijkse portie van 150 gram groenten
(We horen het spruitje ondertussen ook lachen van plezier)



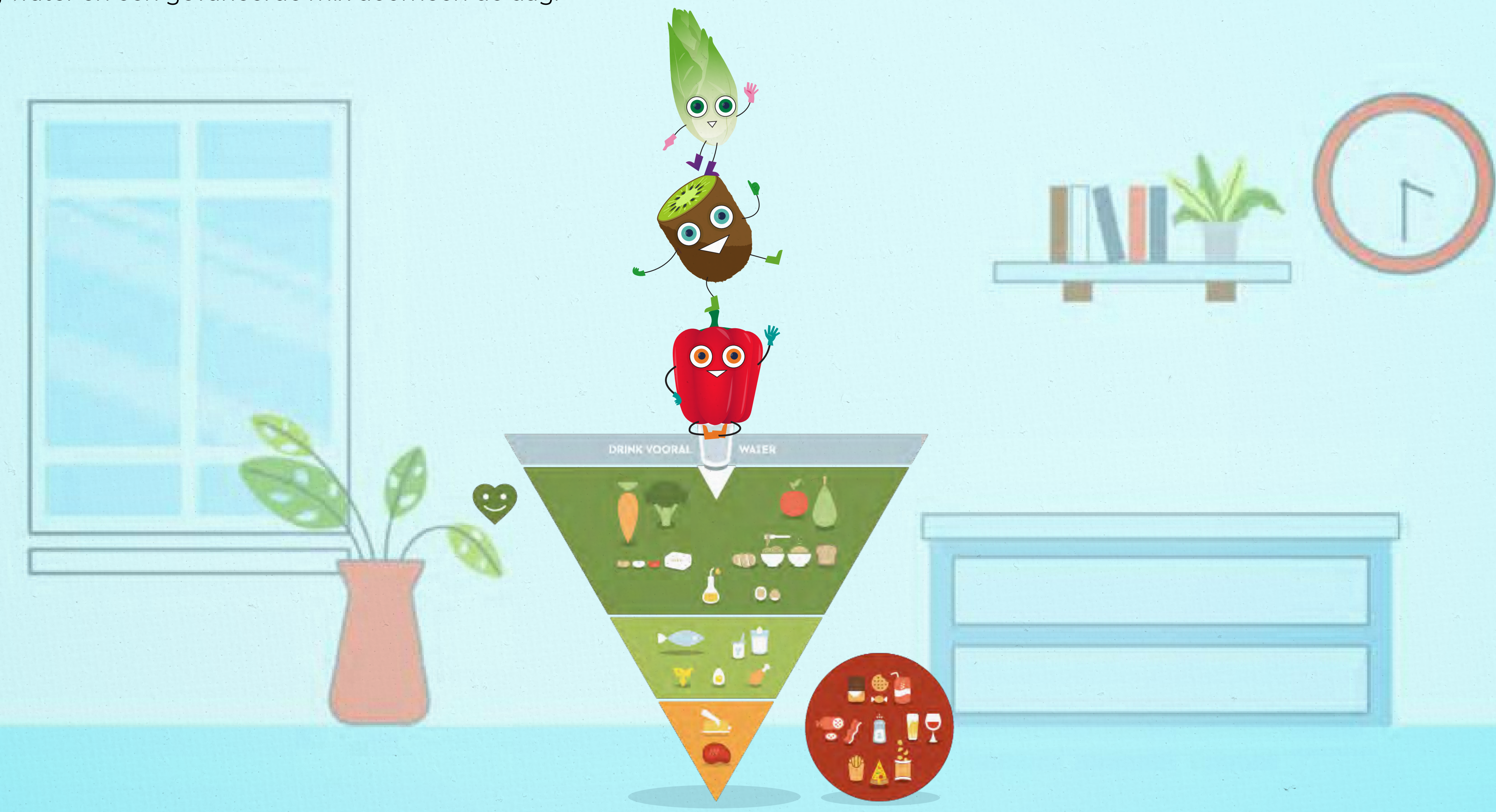
en één à twee stukken fruit kan al voor een groot effect zorgen.
(We horen het fruitje ondertussen ook lachen van plezier)



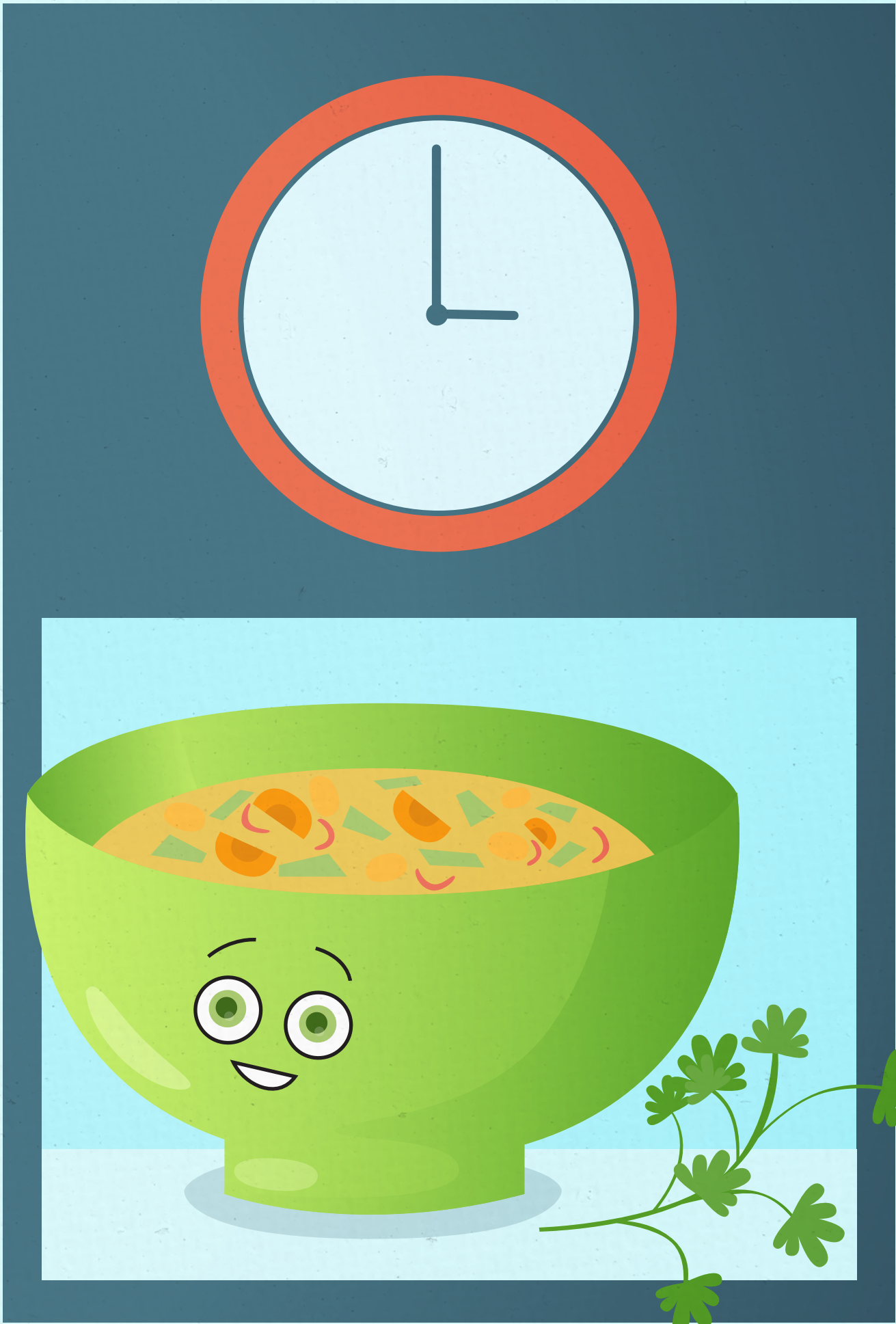
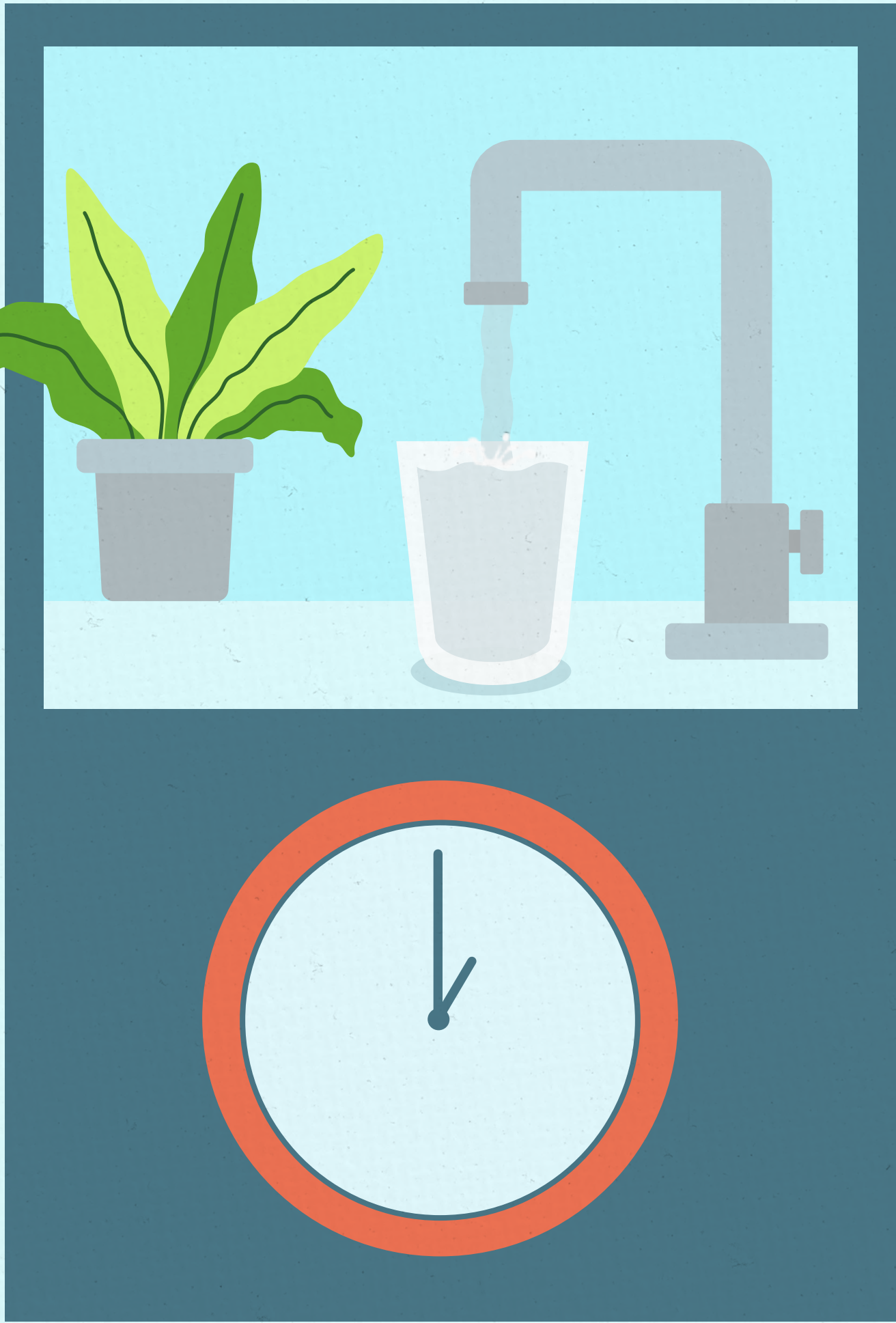
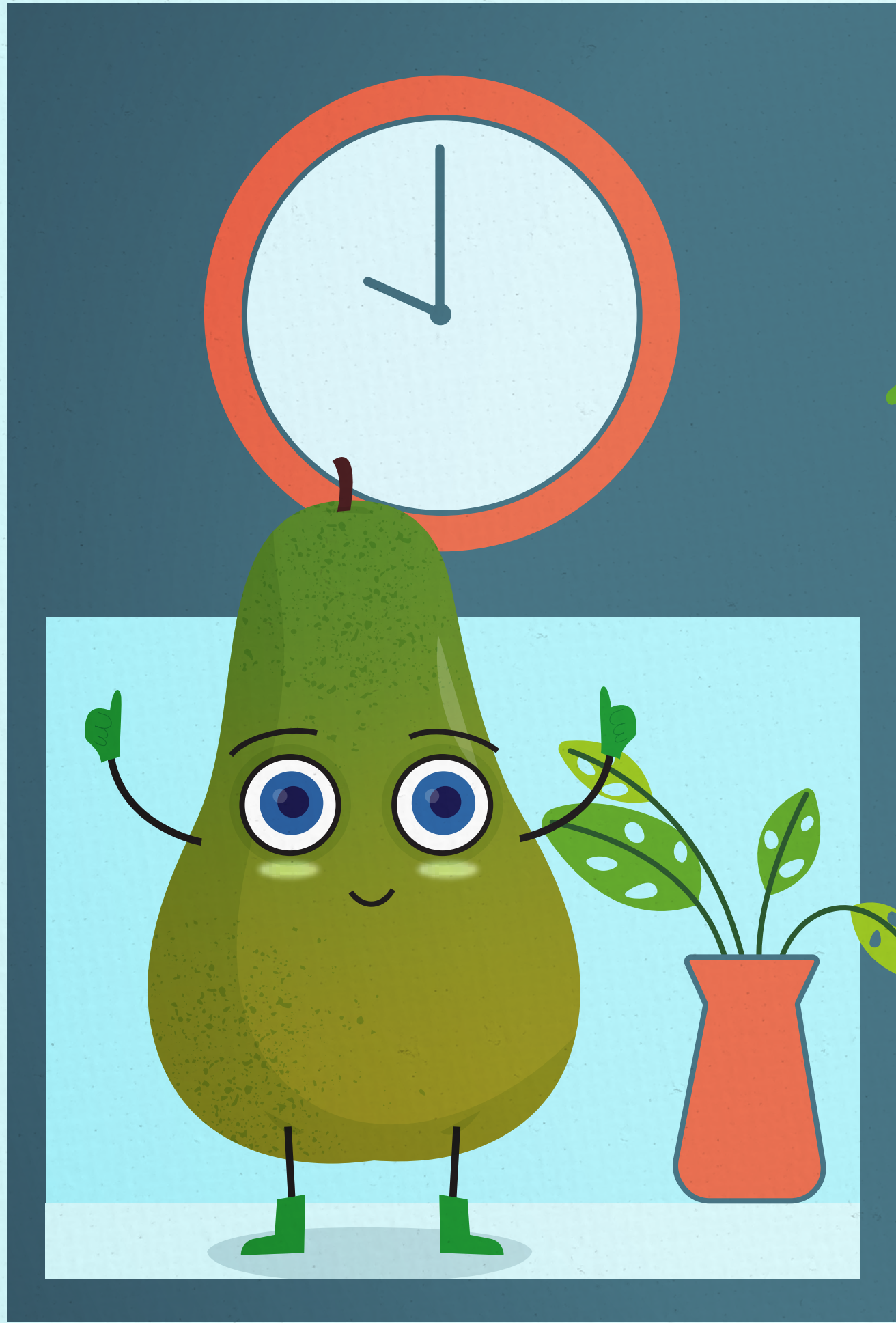
1 à 2 stukken
fruit



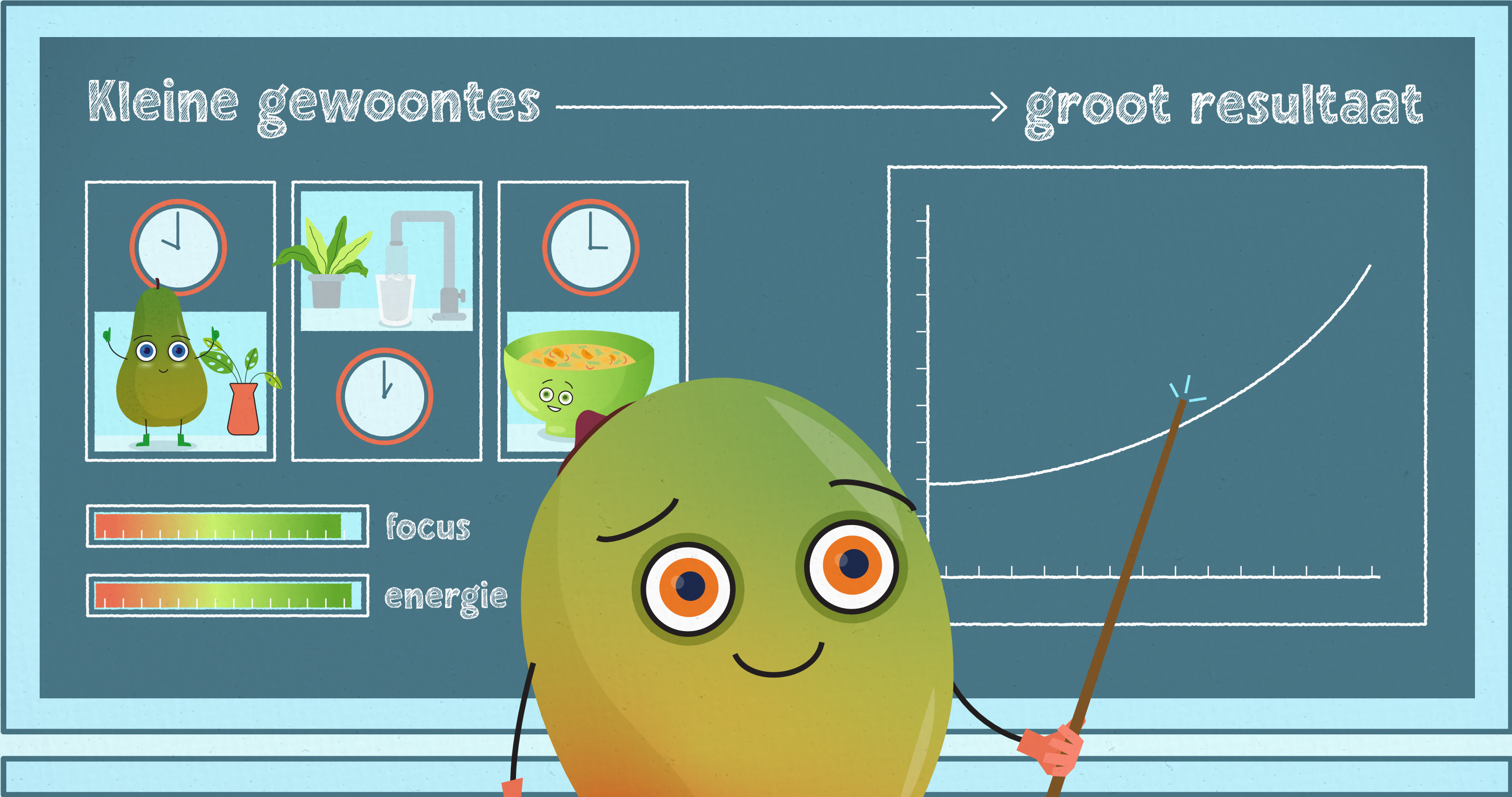
Verder draait het allemaal om balans – gezonde basics, genoeg water en een gevarieerde mix doorheen de dag.



In de praktijk werkt dat heel simpel.
Een stuk fruit tijdens de speeltijd,
een beker water tussendoor
of een warm soepje in de namiddag?



Kleine gewoontes zorgen voor een groot resultaat.

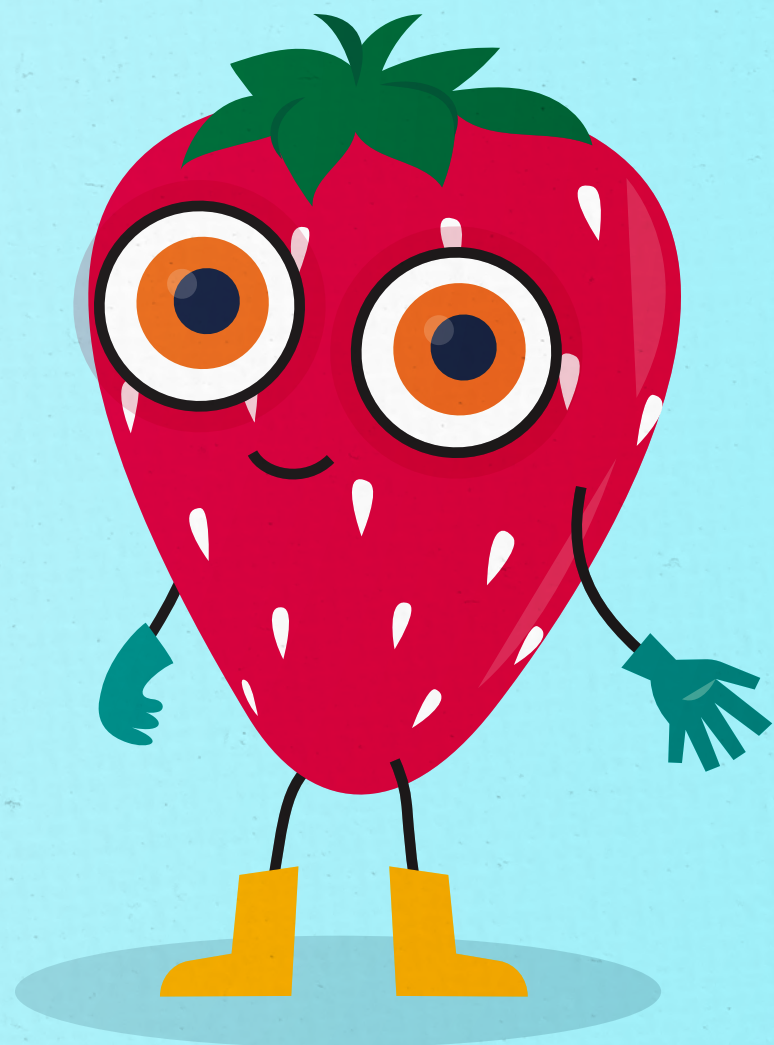
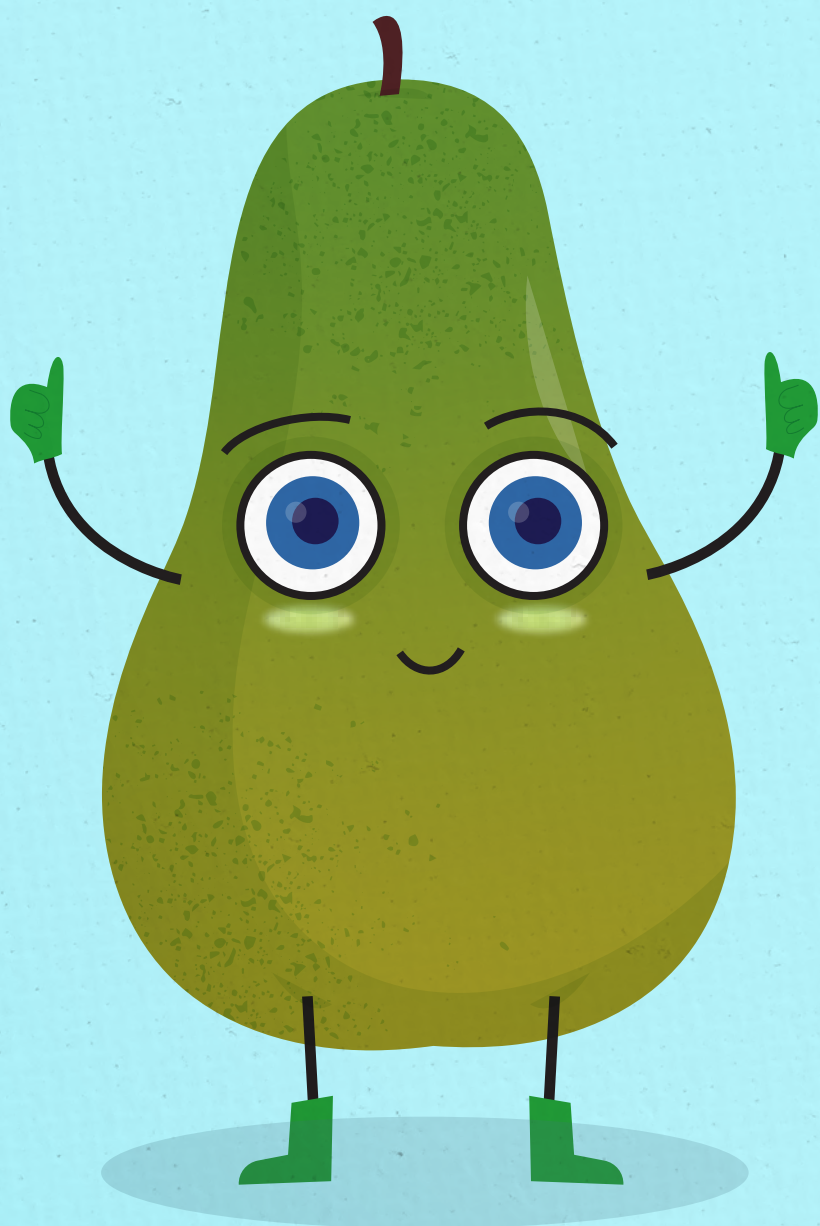


Wij helpen je graag op weg.
Via stad Antwerpen kan je ondersteuning krijgen
om de kinderen van je school gezonde voeding aan te bieden.

Wij helpen je



graaag op weg



Alle info vind je op smakelijkeschool.antwerpen.be.

*Uiteraard kunnen we hier ook jullie normale
eindpancarte gebruiken. Up to you :)*

**Wij helpen je
graag op weg**



smakelijkeschool.antwerpen.be

