

Ik eet  
het  
beter



Ondersteund  
door het  
Voedingscentrum



# Week van de Pauzehap

Zaandam, september 2017

## Beste ouder(s),

Van 25 tot en met 29 september doet de groep van uw kind mee aan de **Week van de Pauzehap**, een lesprogramma van Ik eet het beter. **Ik eet het beter** is een educatief platform van Albert Heijn. Binnen dit platform ontwikkelt Albert Heijn, in samenwerking met het Voedingscentrum, verschillende initiatieven die leerlingen van de basisschool actief aanzetten tot een gezonde leefstijl.

## Elke ochtend een gezonde pauzehap

Tijdens de Week van de Pauzehap leren en ervaren leerlingen van groep 5 tot en met 8 hoe lekker en leuk het is om te kiezen voor gezonde tussendoortjes. Op dinsdag, woensdag en donderdag krijgen ze een verantwoorde pauzehap aangeboden. Die dagen hoeft uw kind dan ook geen 10-uurtje mee te nemen. Op vrijdag 29 september is er een opdracht rond een zelf meegenomen gezond tussendoortje. Het is leuk als uw kind zelf met een suggestie komt. U kunt uw kind daarbij helpen door te stimuleren om een tussendoortje te kiezen dat niet zo voor de hand ligt, zoals een bijzondere fruitsoort of een aparte groentesnack. Let er graag op dat uw kind het die vrijdag meeneemt naar school.

## Prijsvraag voor thuis

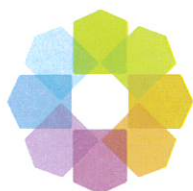
Bij het lesprogramma hoort een prijsvraag waarmee uw kind een leuke prijs kan winnen. Hij of zij gaat daarvoor thuis creatief aan de slag. Wat de precieze opdracht is wordt duidelijk tijdens de lessen op school – uiteraard heeft de opdracht met gezonde tussendoortjes te maken. Zo is uw kind ook buiten school nog op een grappige manier met het onderwerp bezig.

## Ikeethetbeter.nl

Meer informatie over de Week van de Pauzehap en andere initiatieven van Ik eet het beter staan op [ikeethetbeter.nl](http://ikeethetbeter.nl). Daar vindt u ook de Schijf van Vijf, een handig hulpje bij het bedenken van gezonde maaltijden en pauzehappen.

Wij wensen u en uw kind een goed schooljaar en veel gezonde inspiratie!

## Het Ik eet het beter-team



GEZONDE  
SCHOOL

eerlijk over eten  
Voedingscentrum

z w i j s e n

Breng leren tot leven



Albert Heijn

