



C.B.S. Het Kompas
Zuiderlaan 197c
7944 EE Meppel
tel. 0522 – 799 199
www.cbshetkompas.nl

Meppel, mei 2023



Gezonde Avondvierdaagse

De Avondvierdaagse komt eraan! Misschien laat uw kind zich ook van zijn of haar sportieve kant zien. Een gezellig en sportief evenement. Bewegen is gezond! Na 4 dagen wandelen verdient uw zoon of dochter natuurlijk een beloning! Helaas bestaat de beloning tegenwoordig vaak uit snoep en frisdrank. Ook onderweg wordt er veel gesnoept. Snoep is niet goed voor het gebit en het draagt bij aan overgewicht. Er zijn veel gezonde alternatieven. Hieronder geven we u een aantal tips.

Voor onderweg

Geef uw kind tijdens het wandelen een flesje water mee in plaats van zoete frisdrank. Voor wat extra energie kunt u denken aan fruit, snoeptomaatjes, stukjes komkommer of een handje noten.

Beloning

Op de laatste dag van de Avond4daagse worden de kinderen bij binnenkomst vast beloond voor hun sportieve prestatie. Hierbij een aantal tips voor leuke buiten-bewegen-cadeautjes:

- Stoepkrijt
- Knikkers
- Springtouw
- Hoepel
- (Stuiter)Bal
- Vlieger
- Diabolo

We wensen u veel plezier!

Met hartelijke groet,
namens de activiteitencommissie
en het team,
Hans Blenkers
(directeur)



*Lieve oma's en opa's, mamma's en pappa's,
maak het niet te bont, teveel snoep is ongezond..*