





## Groenten, fruit en melk op school

Het project 'Oog voor Lekkers' loopt voor het vierde schooljaar op rij. Het biedt scholen de mogelijkheid om kinderen gratis gedurende 10 of 20 weken een keer per week een stuk groente of fruit aan te bieden en tot drie keer per week een glas melk. 1090 scholen schreven zich in tijdens dit coronajaar. En gelijk hebben ze. Want kinderen nemen nog te vaak ongezonde tussendoortjes. 'Oog voor Lekkers' laat hen kennis maken met gezonde tussendoortjes. Ze leren andere fruit- en groentesoorten kennen, proeven nieuwe smaken en ontdekken dat een glaasje melk ook gezond de honger stilt.

'Oog voor Lekkers' draagt niet alleen bij tot een gezonder voedingspatroon. Met het bijhorende educatieve materiaal leren de kinderen ook op een boeiende en interactieve manier hoe belangrijk gezonde eetgewoonten zijn. De ouders bij het project betrekken stimuleert hen om na de subsidieperiode zelf ook meer gezonde tussendoortjes mee te geven naar school.

Meer lezen: [www.nice-info.be/dossier/onderwijs/oog-voor-lekkers-fruit-groenten-en-melk-op-school](http://www.nice-info.be/dossier/onderwijs/oog-voor-lekkers-fruit-groenten-en-melk-op-school)



## Blijf gezond eten, nu meer dan ooit

We blijven in tijden van COVID-19 inzetten op correcte, heldere en praktische informatie om gezond te eten. In het nieuwe online NICE-dossier 'Voeding en corona' verzamelen we al onze voedingsinfo die hierbij van pas kan komen. Je vindt er meer achtergrondinfo bij de volgende kernboodschappen.

- Wees waakzaam voor misleidende voedingsadviezen ter preventie of remedie tegen COVID-19. Er bestaan geen 'superfoods' of wonderpillen, ook niet tegen COVID-19.
- Een gezond eet- en leefpatroon draagt bij tot een betere weerstand en een goede gezondheid.
- Of extra vitamine D beschermt tegen een COVID-19-infectie en invloed heeft op de ernst van de ziekte is nog niet bewezen.
- Er is geen bewijs dat het nieuwe coronavirus via voedsel wordt overgedragen.
- Mensen met overgewicht lijken extra kwetsbaar bij een besmetting met het coronavirus. Evalueer en pak overgewicht op een gezonde manier aan.
- Gezond eten als je meer thuis zit, betekent vasthouden aan een goede verdeling van de maaltijdmomenten over de dag en kiezen voor gezonde maaltijden en de juiste porties.
- Het feit dat we nu meer thuis zijn, is ideaal om gezonde eetgewoonten te installeren. Vergeet ook niet om voldoende te blijven bewegen.

Meer lezen: [www.nice-info.be/dossier/voeding-en-corona](http://www.nice-info.be/dossier/voeding-en-corona)