



## TIP VAN DE MAAND

maart

# FRUITJE VAN EEN CENT



Voeding en sport gaan hand in hand. Veel van de essentiële voedingsstoffen vind je terug in *groenten en fruit*. Een gezonde geest in een gezond lichaam!

### WIJ BIEDEN AAN:

Tijdens de maand maart krijgen de ecosportieve sportclubs elke vrijdag voormiddag gratis fruit aangeboden! Een gezond tussendoortje om van te smullen tijdens of na de sportactiviteiten!

### GOED VOOR HET MILIEU

- ✓ fruit is biologisch afbreekbaar
- ✓ kies voor fruit uit eigen regio, zo wordt het energieverbruik en de productiekost verminderd

### GOED VOOR HET LICHAAM

- ✓ gezonde voedingsstoffen = meer energie
- ✓ natuurlijke vitaminen zijn een boost voor je weerstand
- ✓ gezondheid: Fruit > koeken

