



Een iets andere nieuwsbrief dan normaal, vooral vol met tips over gezond eten meegeven naar de basisschool. Dit naast het nodige coronanieuws...

Eerst het corona-nieuws:

Zo veilig mogelijk door gaan

We proberen als team er alles aan te doen om gezond en veilig te blijven samen met de kinderen. We zitten zelf als team niet meer gezamenlijk koffie te drinken, hebben online teamoverleg, komen niet teveel met elkaar in groepsverband bij elkaar. Het is een heel stuk minder gezellig voor ons, maar we proberen de school zo lang mogelijk open te kunnen houden. Tot nu toe lukt dat.

Alle risicovolle evenementen zijn uitgesteld. We hebben de komende periode geen schooljudo, geen nationaal schoolontbijt, geen danslessen, geen workshops, geen excursies, geen theaterbezoeken, geen gastdocenten muziek van de twee muziekmeesters, geen humanistische vorming van meester Jochem, geen theaterles van meester Henk, geen schaakles van meester Wim... We zorgen dat de basislessen doorgaan en we maken het natuurlijk gezellig in de groep zelf. Zo hopen we de komende weken op een veilige manier open te kunnen blijven. Kinderen die onverhoopt in thuiscarantaine moeten, kunnen overschakelen op de online lessen en krijgen een werkpakket voor 10 dagen mee naar huis.

Afstand houden blijft belangrijk

We blijven herhalen dat het erg belangrijk is om anderhalve meter afstand te houden tot andere ouders bij het halen en brengen van uw kind(eren). Het zou enorm naar zijn als we het virus zelf verspreiden...

Gesprek op school? Mondkapje mee

In sommige gevallen nodigen we ouders op school uit voor een gesprek op school. Een gesprek over de ontwikkeling van kinderen, blijven we in sommige gevallen in school voeren. Mocht u daarvoor worden uitgenodigd, dan is vanaf nu de regel: mondkapje mee. Dit geldt zowel voor de leerkracht als voor de ouders tijdens gesprekken. Ook ouders die binnenkomen voor de Buitenschoolse opvang. Vanaf nu voorlopig met mondkapje naar binnen.



Ventileren

In alle groepen staan er ramen en deuren open om zo goed mogelijk te ventileren. In iedere pauze doen we dit nog eens extra. Hierdoor is het soms wat kouder dan voorheen in school. Een trui of vest is handig voor de kinderen, deze mag ook op school blijven. Echt koud wordt het niet trouwens, dat u dat even weet... Iedere dag warme truiendag.



Aan de overkant van de weg wachten

We vragen iedereen om aan de overkant van de weg te blijven staan tot dat de kinderen daar door ons zijn heengebracht. Voor ons is het fijn en voor de kinderen veiliger als alle kinderen leren om eerst de weg over te steken, zonder uitzonderingen.

Parkeervakken

De twee parkeervakken bij het hek van de school moeten leeg blijven om verkeer elkaar te laten kruisen voor onze school. Ze zijn met het halen en brengen dus niet te gebruiken.

Sint Maarten

Alle kinderen van groep 1 t/m 4 maken vanuit school net als de andere jaren gewoon een mooie lampion die ze meenemen naar huis.

Sinterklaas

Sommige ouders vragen zich al af hoe ons Sinterklaasfeest gevierd gaat worden. Dat Sinterklaas gevierd gaat worden staat uiteraard vast. De Goedheiligman zal ons gewoon verblijden met cadeautjes. Welke vorm het feest aanneemt en of onze Sint er zelf bij kan zijn, moet nog blijken.

Op tijd beginnen

We merken dat sommige kinderen net wat te laat op school komen... Voor laat komende kinderen begint de dag erg onrustig. Soms is de juf of meester al begonnen met de dagopening, ze missen dan een rustige normale start. De kinderen mogen vanaf 8.05 uur op school zijn en de les begint echt om 8.15 uur. We letten hier vanaf volgende week even wat extra op.

Gymnastiek

De gymlessen van buurtsportcoach meester Luca worden overgenomen door onze eigen gymmeester Erik. Zo blijven alle gymlessen van alle groepen gegeven worden door een echte vakleerkracht. Daar zijn we blij mee!

Voorlopig niet douchen

De kinderen kunnen voorlopig wegens coronavoorschriften niet douchen na de gymles in de Skans.



Om niet alleen coronanieuws te hebben, hierbij wat geheel anders... 😊

Wanneer iedereen zijn kind gezond eten mee naar school, dan zorg je met zijn allen voor een gezonde schoolomgeving. In deze nieuwsbrief staan tips voor originele pauzehappen en de lunch op school. Wellicht brengt het u op ideeën...

We snappen dat u niet altijd tijd heeft om hele kunstwerken in de broodbakjes mee te geven. Toch is aandacht voor gezonde voeding op onze school een belangrijk item. Vandaar deze inspiratie nieuwsbrief.

Tijd voor de pauzehap (10-uurtje)

Fruit en snackgroente zijn perfect voor de pauze. Maar ook een volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of volkoren mueslibrood zijn geschikt.

4-8 jaar

- Waterpret: een schijf watermeloen.
- Oosters genoeg: bakje met dadels en gedroogde abrikozen.
- Klein maar fijn: mini-bruinbolletje met light zuivelspread en een plakje komkommer.
- Gekleurde patatjes: reepjes van bijvoorbeeld komkommer, paprika en selderij in een leuk bakje. Gebruik verschillende kleuren en snijd alle rauwkost even lang en in dezelfde dikte.

9-12 jaar

- Cakeje anders: papieren cakevormpje met handje ongezouten studentenhaver of stukjes fruit. Een stukje huishoudfolie erover zorgt dat de inhoud niet uit het vormpje valt.
- Bakje banaan: bakje magere yoghurt met een halve banaan in stukjes.
- Rond in de mond: mini-mueslibol met halvarine of margarine en een plakje 30+ kaas.
- Fruitfeestje: blokjes fruit in een leuk bakje, zoals rode meloen en peer. Snijd het fruit allemaal even groot.



Lunch op school

Het lunchtrommeltje kan een puzzel zijn: het moet lang lekker en goed blijven. Zeker in de zomer zonder koelkast sta je als vader en moeder voor een uitdaging. 4 tips:

- Gebruik een stevige broodtrommel die goed sluit.
- Geef geen vleeswaren mee die snel bederven, zoals rosbief, fricandeau of filet americain. Betere keuzes zijn 30+ kaas, zuivelspread of hüttenkäse, alle soorten vis, .
- Maak brood met kaas de avond ervoor klaar en leg het in de vriezer. Geef het 's ochtend mee naar school. Als het tijd is om te lunchen is het brood ontdooid en is de kaas niet zweterig.



4-8 jaar

- **BB-King:** boterham banaan. Rol met de deegroller een volkoren boterham plat. Besmeer de boterham met halvarine of margarine en leg er een hele banaan in. Rol het geheel op en doe hem in de lunchtrommel. Ook lekker met notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd suiker of zout.
- **Broodlolly.** Besmeer 2 volkoren boterhammen met halvarine of margarine. Snijd de boterhammen ieder in 6 stukjes. Neem 2 houten stokjes en prik de stukjes boterham erop. Doe dit om de beurt met sla, plakjes appel en een plak 30+ kaas (ook in 6 stukjes gesneden).
- **Puzzelbammetje.** Beleg een dubbele volkoren boterham met plakjes komkommer en een plakje 30+ kaas. Ook lekker met light-smeerkaas of hüttenkäse. Snijd er met een scherp mes 4 puzzelstukjes uit.

9-12 jaar

- **Egg & carrot.** Beleg een dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine, een omelet van 1 ei en geraspte worteltjes.
- **Tonijnfestijn met een 'aardbeientaartje'.** Beleg een dubbele volkoren boterham met halvarine of margarine, plakken komkommer en stukjes tonijn uit blik (naturel, op water). Het 'aardbeientaartje' maak je van een snee volkoren notenbrood met halvarine of margarine en plakjes aardbei.
- **Bagelbam:** Beleg een volkorenbagel met halvarine of margarine, een plakje 30+ kaas en groente. Lekkere groente voor erop is schijfjes komkommer, plakjes radijs of reepjes paprika.



Tips voor drinken op school

Wist je dat in pakjes sap heel veel suiker zit? Wel 7 suikerklontjes. Ook in frisdrank, diksap of aanmaaklimonade zit veel suiker. Daarom zijn al die drankjes niet zo geschikt om mee te geven naar school.

- Een (hervulbaar) flesje water hoeft u niet mee te geven. Die hebben de kinderen op school.
- Ook een thermosbeker thee (zonder suiker) is lekker. Let op dat het niet te heet is.
- En een pakje of beker halfvolle melk of karnemelk is geschikt. Is er geen koelkast op school? Voorkom dat de melk lauw wordt door koude melk in een thermosfles te doen.

Maak een feest van eten op school: 9 ideeën

1. Beleg het brood steeds met een andere kleur groente. Denk aan plakjes komkommer, wortel, radijs of paprika.
2. Gebruik een kleurrijk bakje om bijvoorbeeld rauwkost, fruit of nootjes in te doen.
3. Leg een servetje op de bodem van de lunchtrommel of wikkel er een om de boterham.
4. Vouw een blaadje bakpapier of inpakpapier om de boterham heen. Knip er een figuur uit of laat dit door je kind doen. Denk aan een zon, een dier, een auto of een letter.
5. Gebruik een leuk prikkertje om de boterhammen bij elkaar te houden.
6. Stop een lief briefje in de brodtrommel.



7. Probeer een andere manier van snijden van het fruit, de rauwkost of de boterham. Denk aan letters en dieren. Let erop dat je geen eten weggooit.
8. Varieer met volkoren broodsoorten: boterham, pistolet, bagel, bolletje...
9. Versier het fruit met stift: een dolfijn op de banaan, een gezicht op het mandarijntje of een egel op de kiwi. Versier alleen fruit dat je kind nog schilt.



Schrijf van Vijf

Fruit:

- Stuk fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn
- Zakje gesneden fruit, zoals appelpartjes en peerpartjes
- Bakje verse fruitsalade
- Gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker, die je met een lepel eet, zoals cupjes 100% fruit
- Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (max. 1 handje per dag), zoals rozijnen, pruimen abrikozen, vijgen en appeltjes
- Handje studentenhaver*
- Verse dadels
- Fruit uit blik op sap, zoals ananas of mandarijn op sap

Groente:

- (Snack)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes
- Olijven
- Augurk
- Zilveruitje



Brood:

- Volkoren of bruin brood
- Volkoren knäckebröd
- Roggebrood
- Mueslibol
- Matze volkoren
- Cracotte volkoren
- Volkoren beschuit
- Knäckebröd
- Cracotte
- Matze naturel
- Wit brood
- Krentenbol



Tot slot:

Onze school heeft een leerling met een ernstige noten-allergie. We kunnen hierdoor allemaal geen pindakaas op ons brood smeren op school en een handje noten of studentenhaver kunt u niet meegeven. De reactie die dat bij deze leerling kan oproepen is levensbedreigend...

Een fijn en gezond weekend gewenst!

*Met vriendelijke groet,
Het team*

