

Nieuwsbrief week 49

Gezond eten op school

Op De Binnenstad willen we graag gezond eten stimuleren.

Wij hanteren hierbij de volgende uitgangspunten:

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde pauzehap. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips mee te geven.

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol. Kijk voor geschikt beleg bij 'Eten tijdens de lunch'.

Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch.

We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.
Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij.

Lerarentekort

Wanneer leerkrachten ziek zijn maken wij voor invallers gebruik van de invalpool van onze stichting BasisFluvius. Landelijk is er een lerarentekort en tijdens griepgolven etc. kan het gebeuren dat er geen invallers beschikbaar zijn. Als er geen invallers beschikbaar zijn, kijken wij eerst of we het intern kunnen oplossen of kinderen opdelen over andere groepen. In het uiterste geval zullen wij eventueel een groep naar huis sturen. Wij zullen u hier dan via een Schoudercom bericht uiterlijk 8 uur melden. U zult begrijpen dat wij deze laatste optie liever niet willen uitvoeren en zullen ook ons uiterste best doen, om dit te voorkomen!!

Sinterklaas

Afgelopen woensdag hebben wij met de school Sinterklaas gevierd. Wij vonden het een erg gezellige dag. Er kwamen prachtige surprises voorbij, er veel gelachen en soms ook even gehuild, omdat zo'n dag natuurlijk hartstikke spannend is!

