

NIEUWSBRIEF

Woensdag 12 april 2023

jaargang 2022/2023 nr. 26

KRIEBELBEESTJES

De lente is leuk, maar wat kriebelt daar allemaal onder die stenen en in het gras? Het zijn kriebelbeestjes: slakken, vliegen, lieveheersbeestjes, regenwormen, spinnen. De kinderen van groep 3 en 4 bekijken ze vrijdag 14 april van dichtbij. Ze mogen ze aanraken, natekenen en met papier een knutselwerkje maken. Want ze kriebelen misschien wel een beetje, ze ruimen wel mooi heel veel troep in de natuur op.

ALLE DAGEN FRUIT EN GROENTE!

Fruit en groente zijn gezond. Toch eten de meeste kinderen, en volwassenen, er veel te weinig van. Kinderen hebben 2 stuks fruit en 150-200 gram groente per dag nodig. De meeste kinderen in Nederland komen nauwelijks aan de helft. Een goed fruitbeleid past bij een aanpak waarbij kinderen ook goed lunchen en veel bewegen. Dat zorgt ervoor dat leerlingen die lekkerder in hun vel zitten minder snel griep krijgen of verkouden worden, zich fitter voelen en gemakkelijker leren.

Kinderen eten vrijwel allemaal al fruit en groente, maar de porties zijn vaak klein. De eetmomenten op school kun je niet missen als je het advies wilt halen: minimaal twee keer fruit en 150-200 gram groente per dag.

Wat een kind eet, is natuurlijk de verantwoordelijkheid van de ouders of verzorgers. Wij zien het echter ook als onze taak om bij te dragen aan een gezonde leefstijl.

Op onze school wordt in elke eerste pauze groente en fruit gegeten in alle groepen. Wij vinden het erg fijn dat alle kinderen hieraan meedoen en dat de ouders elke dag zorgen dat hun kind(eren) groente of fruit meekrijgen. Vanwege de langere woensdagochtend is het voor woensdagen ook toegestaan om naast het fruit een boterham of sultana/liga/peperkoek aan uw kind(eren) mee te geven.

Ook drinken is belangrijk. Tijdens de fruitpauze en de lunchpauze nemen de leerlingen drinken van thuis mee. Wij willen u niet voorschrijven wat voor drinken u mee moet/mag geven, maar ook hierbij adviseren wij u om goed te kijken wat u meegeeft. In veel pakjes limonade, fris- en sportdranken en vruchtensappen zit vaak een "verborgen" hoeveelheid aan suikers. De school stimuleert om water te drinken. Tijdens de les mogen de kinderen altijd water drinken. In het kader van de beperking van de afvalproductie adviseren wij om een eigen beker/bidon mee te geven.

NIEUWS VAN LUMENS

In een extra bijlage bij deze Nieuwsbrief informatie van Lumens over tv. kijken thuis.

REFLECTION DAY

Veel leerlingen van onze school hebben een paar maanden geleden meegedaan met het insturen van foto's voor Reflection Day. Doel van deze actie is om goed zichtbaar aan het verkeer deel te nemen. Drie leerlingen van onze school zijn in de prijzen gevallen. Pien en Saar de Jongh en Kaya Boyla hebben een aantal leuk prijzen ontvangen.

Met vriendelijke groet,
mede namens de collega's,
Harry Voss, directeur

U krijgt uw nieuwsbrief nu digitaal. Mocht uw e-mailadres wijzigen, dan kunt u dat doorgeven via opbouw@salto-eindhoven.nl
Kent u ouders die de nieuwsbrief nog niet digitaal toegestuurd krijgen, vraag hen dan ook ons snel een e-mail te sturen. Stuur uw mail naar opbouw@salto-eindhoven.nl Voor alle overige vragen en of informatie kunt u dit e-mailadres ook gebruiken.