



nieuwsflash 21 april

Kalender

| | | |
|---|----|--|
| M | 24 | LS - zwemmen |
| D | 25 | 9.00: Vm: Groep 8 +9 - bezoek aan het OCMW (zie klasbrief) Nm: groep 6+7 - Assent Hermansheuvel (zie klasbrief) |
| W | 26 | |
| D | 27 | Groep 8,9: sportdag gemeente (met de fiets) (zie aparte nieuwsbrief) Groep 4 tem 7 - naar de bib Groep 4, 5, 6: ICT Iedereen: Buitenlesdag Nm: Groep 6: pastorietuin |
| V | 28 | Kleuterschool: gezond ontbijt meebrengen van thuis (niet thuis ontbijten!) KS: gezonde voeding (huishoudelijke activiteit) Lagere school: gezonde picknick meebrengen in een rugzakje 9.00 - 9.30: voorstelling Mad science. Groep 4,5,6 9.45 - 10.15: voorstelling Mad science groep 7,8,9 12.00: LS - Opening Vruenpark |
| Z | 29 | 14.00: eerste communie |
| Z | 30 | |

Gezondheid

- De voorbije weken heeft juf Lien Conaert heel hard gewerkt op onze school om ons gezondheidsbeleid een eerste boost te geven.
Zij werkte vooral rond gezonde voeding.
Hiervoor hield zij een bevraging van de leerkrachten en de ouders, maar ze ging ook regelmatig in de klassen even kijken wat er in de brooddozen zat.
Dit was niet controlerend, maar eerder om te kijken waar wij extra aandacht aan konden besteden.

We werkten een visie uit, wat aanbevelingen en een bundel met ideetjes voor een gezonde lunch en tussendoortjes. De bundel vindt u in bijlage.
De kinderen zullen in dit thema ook de komende dagen meegenomen worden.
Ze zullen aan de slag gaan met de voedingsdriehoek. Je kan dit zelf ook [hier](#) bekijken.



Visie op gezonde voeding binnen onze school.

Binnen onze school vinden wij het belangrijk om van jongs af aan kinderen te stimuleren om gezond te eten. Hoe jonger we kinderen gezond leren eten hoe makkelijker het is om kinderen op latere leeftijd gezonde keuzes te laten maken rond gezonde voeding.

Gezonde voeding draagt immers bij aan de algemene gezondheid van het kind op korte en lange termijn, het mentaal welbevinden, het gebit en gewicht, als ook aan de concentratie, het leervermogen en dus aan betere schoolprestaties.

Hoe ziet een gezond gevulde boekentas er uit?

▪ **Drank**

Op school wordt er enkel water gedronken. Het water wordt in een drinkbus meegeven en kan aan de kraan weer gevuld worden op school.

▪ **Tussendoortjes**

Gezonde tussendoortjes zijn:

- ✓ Vers fruit (liefst seizoensfruit)
- ✓ Groentjes (radijs, kersttomaatjes, reepjes komkommer, paprika, wortel, selder, ...),
- ✓ Noten (wal-, hazel-, cashew-, pecan-, para-, pistachenoten en amandelen,...)

Zij geven niet enkel energie maar bevatten ook essentiële voedingsstoffen aan zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels.

▪ **Lunch**

Gezond gevulde brooddoos:

- ✓ Brood (grijs, bruin of volkorenbrood)
Best kan je luxebroodjes zoals bv. sandwiches zo min mogelijk aanbieden. Zij bevatten veel vet en suiker.
- ✓ Beleg :
 - Kaas (magere kaas, plattekaas, cottage cheese of ricotta.)
 - Groente - of peulvruchtenspread (hummus)
 - Vers fruit (aardbeien, schijfjes appel, peer of banaan,...).
 - Rauwe groenten (schijfjes komkommer, tomaat, geraspte wortel, ...)
 - vers wit vlees (vermijd ultra bewerkt vlees zoals broodhamworst, vleesbrood, salami...het bevat veel zout en vetten.)
 - Ei (hard gekookt)

Probeer zo veel mogelijk af te wisselen. Geef niet bv elke dag kaas mee, maar wissel af met hummus, groeten, fruit,...) zo krijgt je kind de meest gezonde voedingsstoffen binnen die hij nodig heeft om te groeien.

Voor meer informatie, tips, receptjes,.. kan je vinden op www.gezondleven.be en www.goodfoodatschool.be



| BIJ VOORKEUR DAGELIJKS | TER AFWISSELING NIET DAGELIJKS | BIJ UITZONDERING BIJ SPECIALE GELEGENHEDEN |
|--|--|---|
|  <p>VERS FRUIT OF FRUITSLA</p> <p>GROENTEN (BV. KERSTOMAATJES, WORTEL, KOMKOMMER, BLOEMKOOL, VERSE GROENTESOEP)</p> <p>NATUURYOGHURT (ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS), VERSE KAAS NATUUR (ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS) ALTERNATIEF OP BASIS VAN SOJA NATUUR (MET CALCIUM VERRIJKT)</p> <p>NOTEN (ONGEZOUTEN) (VANAF 4 JAAR)</p> <p>VOLKOREN GRAANPRODUCT: BELEGDE BOTERHAM, RIJSTWAFEL, BESCHUIT, KNÄCKEBROD, MEERGRANENTOAST</p> <p>ONGESUIKERDE VOLKOREN ONTBIJTGRANEN</p> |  <p>FRUIT OP SAP OF SIROOP</p> <p>GEDROOGD FRUIT</p> <p>SMOOTHIES</p> <p>YOGHURT MET FRUIT (MET TOEGEVOEGDE SUIKERS OF ZOETSTOF) OF ALTERNATIEF O.B.V. SOJA MET FRUIT (MET CALCIUM VERRIJKT)</p> <p>MELKDESSERTS ZOALS PUDDING, RIJSTAP OF EEN ALTERNATIEF OP BASIS VAN SOJA (MET CALCIUM VERRIJKT)</p> <p>GRANENKOEK DROGE KOEK</p> |  <p>KOFFIEKOEKEN, CROISSANTS, DONUTS, WORSTENBROODJE</p> <p>KOEKEN MET CHOCOLADE OF VULLING</p> <p>WAFELS, CAKE, TAART</p> <p>SNOEP, CHOCOLADE, SNOEPREPEN</p> <p>CHIPS EN ANDERE ZOUTE SNACKS</p> <p>ROOMIJS, WATERIJSJES</p> |

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2020

Verder heeft Lien ook nog wat informatie aangevraagd. Elk kind krijgt deze brochures mee naar huis.

Receptjes kan je ook vinden:

- In de brochure in bijlage
- <https://www.lekkervanbijons.be/ideeen-en-tips/gezonde-brooddoos>

Nog even dit....
Wist je dat:



Met dank aan MOS, de provincie Vlaams-Brabant en Vlaams instituut gezond leven



- We merken op dat er kinderen zijn die in hun **drinkbussen** niet enkel water hebben, maar dat er ook siroop wordt bijgedaan. Mogen wij vragen om dit te vervangen door een schijfje citroen, sinaasappel, ... Er zijn ook theezakjes op de markt om in koud water te doen. Dit is ook nog een optie.
- Verder willen we ook meer aandacht schenken aan beweging. Vandaar het initiatief van de **sportsnack**. Inschrijven kan zeker nog. Indien je je naam reeds had doorgegeven, vragen we toch nog het strookje in te vullen en mee te geven naar school alsook de betaling aan sport Vlaanderen in orde te brengen. Uw kind is pas ingeschreven indien het strookje en de betaling in orde werden gebracht.

We zetten hier verder in op fietsen tijdens de **verkeersweek**, **sportdagen** en natuurlijk ook onze **sponsorwandeling**.

- Op donderdag 27 april is het **buitenlesdag**. De leerkrachten voorzien hier elk een eigen activiteit.

Verkeersweek

We zoeken nog hulp voor de verkeersweek en zeker voor vrijdag 12 mei.
Je mag hiervoor mailen naar juf Sofie Maris.

Een blik naar volgend schooljaar

Op vraag van een paar ouders de data van de algemene oudercontacten:

Maandag 4 september 2023: groep 0, 1, 3, 7

Dinsdag 5 september 2023: groep 2, 4, 5

Woensdag 6 september 2023: groep 6, 8, 9

Wij zoeken nog...

- Wij zijn dringend op zoek naar paletten. (tegen eind volgende week)
Wie paletten heeft die we mogen hebben, mag contact opnemen met de directie.



- Wij zoeken voor onze kinderen in de derde graad schaakborden, puzzels, Indien het bij jou staat en niet gebruikt wordt, is het zeer welkom bij ons.



Met vriendelijke groet
De Directie
Christine Hendrickx

het team van De Zonnebloem

