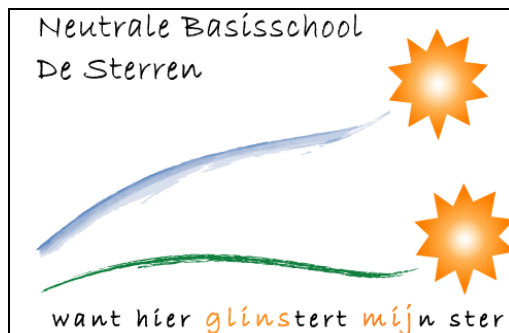




Nieuwsbrief NBS De Sterren
jaargang 18 nr. 37
22 juni 2017

Een papieren versie van de nieuwsbrief hangt op het publicatiebord bij de ingang van school.

Agenda

- 22 juni:** Sportdag groep 5 t/m 8
27 juni: STAKING. De school begint om 9.30 uur. Het hek gaat om 9.15 uur open
29 juni: Scholendag 'Op Roakeldais'. 9.30 – 11.00 uur bovenbouw; 13.30 -14.30 uur: onderbouw
 (We zoeken ouders die willen rijden voor groep 1 t/m 4. We hebben al genoeg auto's voor de bovenbouw)
4 juli: Jaarvergadering Neutrale schoolvereniging om 19.30 uur op school.
4 + 5 juli: Grote schoonmaak in groep 1 en 2. Op school kunt u uw naam op de lijst invullen.
5 t/m 7 juli: Kamp groep 7 en 8 in Grolloo
18 juli: Musical groep 7 en 8 (19.30 uur)
20 juli : Laatste schooldag
20 juli: Meester-en juffendag
24 juli t/m 1 september: Zomervakantie

Gymkleding

Regelmatig zien we dat kinderen geen gymkleding mee naar school hebben. Wilt u ervoor zorgen dat ze hun gymkleding meenemen.
 Tijdens de lessen dragen de kinderen een gypakje of een T-shirt en een korte broek. Ook mogen ze gym schoenen dragen. Alleen niet met een zwarte zool.
 Om hygiënische redenen mag er geen hemd onder de gymkleden worden gedragen (indien het nodig wordt, mogen meisjes uiteraard wel een bh of een topje dragen).

Gezond eten

Wij zien op school steeds vaker dat de kinderen snoep meenemen naar school. Wij hebben op school het standpunt dat er op school geen snoep wordt gegeten. Wilt u er daarom voor zorgen dat de kinderen in de kleine pauze (10.00 uur) en in de grote pauze (12.00 uur) geen snoepwaren mee naar school nemen.

Graag zouden we zien dat de kinderen wat fruit meenemen. Ook adviseren we om geen gezoete drankje mee te geven of koeken (Wist je dat een 'Snelle Jelle' maar liefst 7 klontjes suiker bevat?).

Eet je brood op school? Wat je ook doet: ga voor gezond!

Eet bijvoorbeeld volkorenbrood en neem een stuk fruit of rauwkost mee.

Je lunchbox Een broodje mee is lekker en goedkoop. Al kan het brood soms wat plakkerig worden in de broodtrommel. Hoe houd je de lunch smakelijk? 4 tips:

1. Gebruik een stevige broodtrommel die goed dicht kan. Of een trommel met een koelelement.
2. Beleg je brood niet met snel bederfelijke vleeswaren zoals rosbief, fricandeau of filet americain. Ham of kipfilet is beter.

3.Maak brood met kaas een dag van te voren klaar en leg het in de vriezer. Wanneer je het dan meeneemt naar school is het tegen de lunch ontdooid en is je kaas niet zweterig.

4.Zoet beleg zoals halvajam of appelstroop wordt minder 5. Een beker melk voor tussen de middag is een prima alternatief i.p.v. pakjes zoete drank. Laat uw kind dit 's morgens in de koelkast zetten....

snel 'vies' dan hartig beleg.

Waarom zou ik gezond eten?

Gezond eten zorgt voor een gezond gewicht en verkleint de kans op ziekte later. Gezond eten zorgt ervoor dat je lichaam:

- 1.groeit.
- 2.vecht tegen ziekmakende bacteriën.
- 3.dingen repareert die stuk zijn in je lichaam, zoals het genezen van wondjes.
- 4.energie krijgt.

Kortom: gezond eten is echt superbelangrijk. Gezond eten betekent dat je kiest voor producten met veel voedingsstoffen, zoals fruit en groente, melk en yoghurt, vis, peulvruchten zoals bruine bonen en linzen, vlees, ei, noten, halvarine of margarine, volkorenbrood en volkorenpasta.

Snoep/snacktijd?

Als je hard aan het groeien bent heb je vast vaak trek. Maar prop jezelf niet vol met snoep en snacks. Tussen de maaltijden door zijn groente, fruit, een volkoren boterham, tosti of een bakje halfvolle yoghurt gezonde keuzes.

Niet dat je nóóit wat te snoepen of te snacken kunt nemen, natuurlijk mag dat! Bedenk wel: appelflappen, sauzijnenbroodjes, roze koeken, roomijsjes, snoeprepen, een blikje frisdrank... ze zitten boordevol calorieën en er zitten weinig voedingsstoffen in, zoals vitamines en mineralen. Als je dit soort producten te vaak of te veel eet kun je dik worden. Een klein koekje, een paar dropjes of een waterijsje is stukken beter.

(Uit: voedingscentrum.nl)

Waar gaat groep 8 heen?

Naar welke school van het voortgezet onderwijs gaat groep 8:

Twee leerlingen gaan naar het VMBO KL

Twee leerlingen gaan naar het VMBO TL

Een leerling gaat naar de HAVO

Groep 7 en 8 naar jonge onderzoekers

Afgelopen maandagmiddag is groep 7/8 met de oudermiddag naar 'De Jonge Onderzoekers' in Groningen geweest. Daar hebben de kinderen een LED-lampje gemaakt. Ondanks wat korte moeilijkheden bij het solderen en alle draadjes aan elkaar fabriceren, zijn de kinderen vol enthousiasme aan de slag gegaan en hebben de mooiste lampjes in elkaar gezet. Waar nodig kregen de kinderen de hulp van de moeders die meegekomen zijn.

Als traktatie en als middel tegen de hitte, hebben de kinderen een ijsje gekregen bij MC Donalds.

Wij willen iedereen die dit uitje heeft mogelijk gemaakt hartelijk bedanken!



