



jenaplanschool
De Duizendpoot

telefoon: 0495-563305

Parklaan 24 6039 BD Stramproy
e-mail: info@ojbsdeduizendpoot.nl

Schooljaar 2019-2020 nummer: 7
datum: 20-12-2020

Komende weken

Maandag 6 januari hopen we iedereen goed uitgerust en gezond weer te zien op school.
Vrijdag 17 januari is er weer een weeksluiting.
Woensdag 22 en donderdag 23 januari gaan Julia en Moniek voor hun Jenaplanopleiding naar een tweedaagse. In hun stamgroep is er dan vervanging.

Sponsorloop

De sponsorloop die plaats vond op woensdag 20 november in het kader van de dag van de rechten voor het kind was een groot succes. Kinderen van alle stamgroepen hebben vol enthousiasme gerend voor het goede doel!

Samen hebben we dan ook een fantastisch bedrag ingezameld. Te weten: 1600,00 euro. Daarvan gaat 400 euro naar onze school en 1189,90 euro naar het goede doel. Dit jaar is gekozen voor Stichting Peramiho, onder het motto **Watoto Kwanzo** (Kinderen groeien op binnen hun eigen gezin/familie).

Op maandag 20 januari wordt dit geld in de vorm van een cheque overhandigd op basisschool Molenakker.

Onze school is hier ook bij aanwezig met enkele kinderen die namens iedereen de cheque aanbieden.

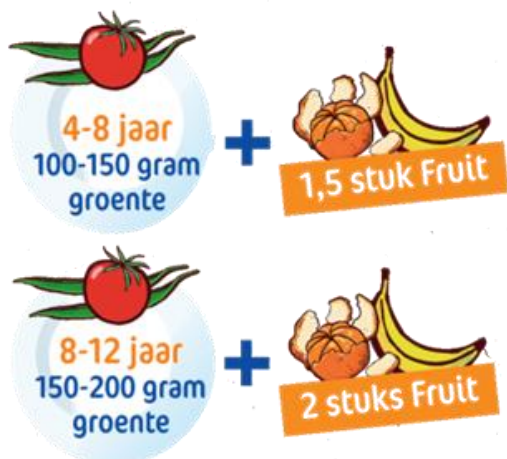
Alle ouders, opa's en oma's familie en andere sponsoren en natuurlijk de kinderen zelf, hartelijk dank voor de super inzet en de mooie geldbedragen.

Schoolfruit

Van 11 november t/m 17 april krijgen de kinderen op onze school drie porties groente en fruit per leerling per week. Wij doen namelijk mee aan EU-Schoolfruit! schoolfruitabonnement.

Onderstaand meer informatie namens EU-schoolfruit.

Wat is de aanbevolen hoeveelheid voor mijn kind?



Wat kunt u doen?

De school kan uw hulp goed gebruiken om groente en fruit als tienuurtje de standaard te maken.

- Help mee met het klaarmaken en uitdelen van het schoolfruit. Bekijk hiervoor ook [onze video's](#).
- Geef ook fruit en groente mee op de dagen dat er geen groente en fruit van EU-Schoolfruit wordt uitgedeeld.
- Via de OR of MR kunt u als ouder meepraten over het beleid over eten en drinken op school. Op onze website staan [tips en voorbeelden](#).

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente en fruit

De groente- en fruitlevering die uw kind krijgt vanuit het EU-Schoolfruitprogramma is een aanvulling op de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). Met de groente- en fruitlevering van het EU-Schoolfruitprogramma (minimaal 70 gram per portie) maken kinderen een goede start om de ADH te halen!

"Soms zijn kinderen pas gewend aan een onbekende smaak na 10 tot 15 keer proberen"

Het is belangrijk om kinderen verschillende soorten groente en fruit te laten proeven. Zo maken kinderen kennis met veel verschillende smaken en structuren. Soms zijn kinderen pas gewend aan een onbekende smaak na tien tot vijftien keer proberen!

Smaak is dus iets wat je kan ontwikkelen. Door EU-Schoolfruit proeven de kinderen verschillende soorten fruit en groente. Ook als kinderen nog niet veel durven te proeven, doen ze in de klas lekker mee. Want in de praktijk blijkt: zien eten, doet eten

Tips

- U kunt als tussendoortje ook een stukje komkommer, wortel of paprika geven. Denk ook eens aan niet gangbare groenten, zoals babymaïs, rettich, radijsjes of bleekselderij.
- Fruit en groente kunnen altijd! Banaan in yoghurt, komkommer op brood, soep bij de maaltijd en aardbeien door het toetje!
- Voor het meegeven van fruit zijn er veel handige meegeefbakjes. Zo is er een bananenbox, een appelbox en ook een box voor snoeptomaatjes. Ook in een normale brodtrommel kunt u fruit makkelijk meegeven. Is het fruit al voorgesneden? Doe er dan een beetje citroensap op, zo wordt het fruit niet bruin.
- Leg fruit en groente voor de grijp en eet er zelf ook van natuurlijk! Zien eten, doet eten. Proef altijd een hap en beloon dit met een complimentje. Door uw positieve gedrag overwint uw kind de (mogelijke) angst voor nieuwe smaken.
- Bereid samen groente en fruit en laat kinderen zelf ook snijden. Kijk voor leuke snijdvideo's op [deze pagina](#)

Overblijven

Aan het eind van het jaar en bij de start van een nieuw jaar maken veel mensen opnieuw de balans op en worden er vaak nieuwe voornemens gemaakt: gezonder eten en drinken, meer sporten of meer tijd besteden aan vrienden, familie, meer ondernemen met de kinderen.

Om die voornemens succesvol te laten zijn is het goed om klein te beginnen.

Voor alle duizendpootouders zou dat kunnen zijn:

Geef je op als overblijfouder en ben op die manier meer betrokken bij school van je kind(eren).

Wij zijn heel blij met alle hulp, een keer per week, om de week of maar een keer per maand, alles kan.

Ook is er behoefte aan ouders die als reserve ouder ingezet kunnen worden.

Op dit moment hebben we een zeer enthousiaste en gedreven groep ouders die vanuit een grote betrokkenheid meerdere keren per week het buiten spelen van de overblijftijd begeleiden. We komen hierin structureel mensen tekort en lossen dat op dit moment op met de ondersteuning van directie en conciërge. Wij zouden het als team heel fijn vinden als we dit anders zouden kunnen doen en samen met meer ouders het overblijven vorm kunnen geven.

Dus als voornemen voor het nieuwe jaar...

Meehelpen overblijven op de school van je kind!



