

Jaargang 24 nummer 05
Vrijdag 23 oktober 2020

Nieuwsbrief



Artikelen in deze nieuwsbrief

- Intern koken
- Gymnastiek
- Schoolmelk
- Verjaardagen
november
- Nationaal
schoolontbijt
- Voorstelling
Anne Frank
- Zet je licht
aan!!
- Project
Schoolfruit

Intern koken

Het intern koken is van start gegaan. Deze kleine groep geselecteerde kinderen koken de rest van het jaar, 1x per maand extra.

Deze kinderen koken de hele ochtend en daardoor hebben we de ruimte en aandacht om extra vaardigheden te oefenen.



De thema's zijn tijdens elke kookles

- sociale vaardigheden, het respecteren van elkaar en de verschillen.
- theorie van de materialen in de keuken
- handig snijden
- de hygiëne en het opvolgen van een recepten
- rekenen in de vorm van wegen en inhoud
- hoeveelheden geld rekenen etc.
- schatten hoeveel geld je nodig hebt als je boodschappen gaat doen.
- goedkope en duurdere producten
- diepvriesproducten of vers de voor en nadelen
- Is dit groente of hoort dat bij fruit
- Schatten



Het was een hele gezellige leerzame ochtend!

Gymnastiek

Maandag: Paars, Zilver, Wit
Dinsdag: Lichtblauw, Blauw, Rood,
Donkerrood, Oranje, Violet, Roze
Woensdag: Zilver, Paars, Limoen, Groen, Aqua, Geel
Donderdag: Rood, Lichtblauw, Blauw, Donkerrood,
Oranje
Vrijdag: Violet, Roze, Wit, Limoen, Groen, Aqua, Geel

Denkt u aan de gymkleding?



Website

www.thogeholt.nl

E-mailadres:

mail@thogeholt.nl

Twitter:

SBO 't Hoge Holt
[@sbothogeholt](https://twitter.com/sbothogeholt)

Facebook:

[SBOthogeholt](https://www.facebook.com/SBOthogeholt)

Nieuwsbrief

De nieuwsbrief verschijnt één keer per twee weken. De nieuwsbrief is ook te vinden op onze website.

Schoolmelk

Van 2 november 2020 t/m 9 april 2021 krijgen de kinderen gratis twee keer per week Schoolmelk aangeboden!

De school is namelijk ingeloot om komend schooljaar Schoolmelk te ontvangen.

Met Schoolmelk zorgen we dat alle kinderen in de klas een gezonde keus krijgen

aangeboden door kennis te maken met zuivel, een gezond alternatief op suikerhoudende drankjes dat valt binnen

de Schijf van Vijf. Schoolmelk wordt aangeboden door Friesland Campina en wordt ondersteund door de Europese Unie en het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit.

In het kort houdt Schoolmelk het volgende in:

Gratis lekkere koude zuivel voor ieder kind dat zuivel drinkt, 20 weken, 2 dagen per week. Zuivel beschikbaar voor elk kind. Aanleren van gezonde eetgewoontes.

Wat kunt u verwachten? Op woensdag en vrijdag zal er op Het Hoge Holt Schoolmelk worden aangeboden! Gedurende de pilotperiode ontvangt uw kind zuivel op school. Dit zal in sommige weken halfvolle melk/karnemelk zijn. In deze weken hoeft u op deze dagen geen drinken mee te geven.

In andere weken zal dit halfvolle yoghurt zijn. Wilt u misschien hiervoor een bakje meegeven die op school mag blijven staan?



Schoolmelk

Verjaardagen november

We naderen november. In deze maand vieren deze kinderen hun verjaardag! Alvast gefeliciteerd en maak er een hele gezellige dag van!

03-11	Charissa de Wind	geel
14-11	Dominique Boekhoven	groen
16-11	Sophie Rozema	roze
23-11	Naod Tesfagaber	rood
23-11	Jurjen Timmer	roze

Verjaardagen november



Nationaal schoolontbijt

Woensdag 4 november krijgen de leerlingen een schoolontbijt.

Uw kind hoeft 's ochtends niet thuis te ontbijten. Zou u uw kind wel een bord, mes en een beker in een plastic tas mee naar school willen geven? Alvast bedankt!!



Nationaal
schoolontbijt

VIJF EENVOUDIGE VUISTREGELS

De dag starten met een gezond ontij: waarom is dat eigenlijk zo belangrijk? Beginnen met een ontbijt geeft je vijf voordelen. Dit zijn de vijf eenvoudige vuistregels om ze te onthouden.

ONTBIJTEN GEEFT JE ENERGIE

Een auto rijdt niet zonder benzine en een telefoon werkt niet met een lege batterij. Dat vinden we heel gewoon. Maar zelf haasten we soms zonder ontbijt de deur uit. Terwijl je lichaam echt een ontbijtje nodig heeft om met energie aan de dag te beginnen. Zeker omdat je lijf het 's nachts zonder eten heeft moeten doen. Jouw ontbijt geeft je in de ochtend meteen de energie die je nodig hebt om te leren, te werken, te sporten en te spelen!

ONTBIJTEN LEVERT VOEDINGSSTOFFEN

Ontbijten geeft je ook belangrijke voedingsstoffen. Een ontbijtje levert de vezels, vitamines en mineralen waar je lijf om vraagt. Als je daar de dag niet mee begint, haal je die achterstand maar moeilijk in. Onderzoekers hebben ontbijters en niet-ontbijters met elkaar vergeleken: mensen die niet ontbijten krijgen over de hele dag minder voedingsstoffen binnen dan ontbijters. Doe je lijf dus een plezier met een ontbijt!!

ONTBIJTEN HELPT JE STOELGANG

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een lange nacht slapen, waarin je natuurlijk niets eet of drinkt. Dan is het nodig je darmen aan de gang te krijgen. Jouw ontbijt zet 's ochtends meteen je darmen aan het werk en dat helpt een goede stoelgang. Dat betekent dat je makkelijk kunt poepen en minder snel last krijgt van buikpijn. Vooral een ontbijt met veel vezels is goed voor je darmen. Die haal je uit volkorenbrood, muesli, groenten en fruit.

ONTBIJTEN HOUDT JE GEZOND

Als je de dag niet begint met een ontbijt, krijg je al snel de verleiding om naar tussendoortjes te grijpen. Meestal zijn dat minder gezonde tussendoortjes waar veel suiker, ongezond vet of energie in zit. Dat is niet goed voor je lijf. Met een gezond ontbijt heb je vaak langer een vol gevoel en minder zin om van die ongezonde tussendoortjes te eten. Het is dus slim om de dag met een gezond ontbijt te beginnen. Het liefst een ontbijt vol vezels, dus kies lekker voor volkoren, groenten en fruit.

ONTBIJTEN IS LEKKER EN GEZELLIG

Dat ontbijten gezond is, is nu wel duidelijk. Maar we zouden het belangrijkste bijna vergeten; ontbijten is super lekker en heel gezellig. Wat is een betere start van de dag dan samen aan tafel genieten van vers brood, beleg, yoghurt, groente, fruit, thee....? Met je ouders, broertjes of zusjes heerlijk smullen en ondertussen samen mooie plannen voor weer een nieuwe dag bespreken. Begin de dag dus voortaan goed met een gezond ontbijt!



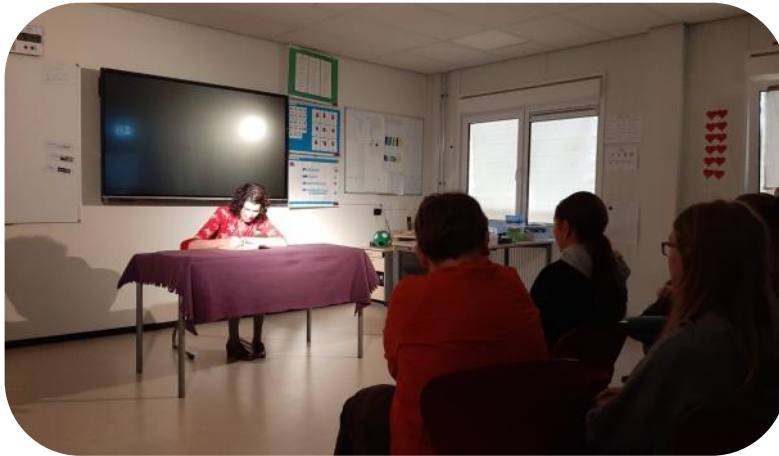
Voorstelling Anne Frank

De kinderen uit de groepen geel en aqua begonnen woensdag hun dag met een voorstelling. 'Anne Frank' vertelde over haar tijd in het achterhuis in Amsterdam.



Voorstelling Anne Frank

De verhalen over o.a. het verrotte voedsel dat gegeten moest worden om te kunnen overleven, het uren achtereen stil moeten zijn om niet betrappt te worden en de uiteindelijke inval in het Achterhuis waarbij de familie werd opgepakt door Duitse soldaten, maakten grote indruk op de kinderen.



Zet je licht aan!



Op zondag 25 oktober gaat de wintertijd weer in!

De ANWB zet zich al jaren in voor verkeersveiligheid. 67% van de Nederlanders heeft wel eens een onveilige verkeerssituatie meegemaakt door fietsers zonder licht. En de kans op een aanrijding neemt met 20 procent af bij juiste fietsverlichting. Goed idee dus, die fietslamp. Maar dan moet je hem wel áánzetten.

Ook dit jaar zet de ANWB zich met de fietsverlichtingsactie weer in zodat uw kinderen veilig en goed zichtbaar op de fiets naar school gaan.

De ANWB fietsverlichtingsactie stimuleert een gedragsverandering bij uw kinderen m.b.t. het correct voeren van fietsverlichting. De gedragsinterventie bestaat uit een sjabloon met spuitkrijt dat makkelijk is aan te brengen bij het fietsenhok en op het pad voor het hek van de school. Onderzoek wees uit dat 20% van de fietsers na het zien van de tag "zet je licht aan" zijn fietsverlichting wél aanzet. Vaak werkt de fietsverlichting wel maar vergeet men deze echter aan te zetten. Dit jaar wordt deze gedragsinterventie wederom ingezet. Wilt u meer informatie kijk dan op www.anwb.nl/fietsverlichtingsactie

EUROPEES

school
fruit en
groente

PROGRAMMA

Beste ouder/verzorger,

Van 9 november tot en met 16 april doet de school van uw kind(eren) mee aan het EU-Schoolfruitprogramma. De kern van het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma is het gezamenlijk eten van groenten en fruit in de klas. De kinderen krijgen op drie vaste dagen in de week gedurende twintig weken een portie groente of fruit uitgereikt tijdens het 10-uurtje om in de klas op te eten.

Met EU-Schoolfruit leren kinderen spelenderwijs om verschillende soorten groenten en fruit te eten. Dat is niet alleen gezond, maar ook leuk!

EU-Schoolfruit op uw school

De drie vaste groente- en fruitdagen op 't Hoge Holt worden:

woensdag, donderdag en vrijdag . Op deze dagen hoeft u dus geen 10-uurtje mee te geven.

euschoolfruit.nl

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma is een initiatief van de Europese Unie, het Ministerie van Economische Zaken, de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland en het Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit. Het programma wordt ondersteund door het Voedingscentrum. De groente- en fruitverstrekkingen worden gefinancierd door de Europese Unie. Er zijn voor de school en de ouder(s)/ verzorger(s) géén kosten verbonden aan het programma. U kunt hierover meer lezen op de website www.euschoolfruit.nl.

Op naar een lekker en gezond schooljaar!

Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit

