

Nieuwsbrief



Jaargang 25 nummer 25
Vrijdag 29 oktober 2021

Artikelen in deze
nieuwsbrief

- Hiep hiep
hoera
- Lampionnen
- Boekenmarkt
op school
- Boekpromotie
in de
middenbouw
- Project
schoolmelk
- Schoolfruit
- Nationaal
schoolontbijt

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.

Hiep hiep hoera

Normaal hebben we een rubriek in de nieuwsbrief waarin de verjaardagen van kinderen en collega's vermeld staan. Dit keer is er helaas niemand jarig.

Lampionnen



In groep
donkerrood zijn de
voorbereidingen voor het
maken van de
lampionnen in volle gang!



Boekenmarkt op school

Voor de vakantie hadden we in het kader van het Kunstmenu een boekenmarkt op school. Het was erg gezellig!

Boekenmarkt op school



Boekpromotie in de middenbouw

Door middel van het rad liet Tineke Oliemans zien welke nieuwe boeken er in onze bibliotheek komen. De kinderen zijn nu erg nieuwsgierig en willen graag lezen in de boeken

Boekpromotie in de middenbouw



Schoolmelk

Beste ouders,

Van 1 november 2021 t/m 8 april 2022 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 / wil drinken.

20 weken, 2 dagen per week.

Zuivel beschikbaar voor elk kind.

Aanleren van gezonde eetgewoontes.

Schoolmelk

Wat kunt u verwachten?

Op woensdag en donderdag krijgt uw kind schoolmelk, karnemelk of yoghurt aangeboden.

Gedurende deze periode ontvangt uw kind zuivel op school. Dit zal in sommige weken halfvolle melk/karnemelk zijn en in andere weken zal dit halfvolle yoghurt zijn. Zie hieronder voor een overzicht:

Week start	Product
1-Nov	Melk + Karnemelk
8-Nov	Melk + Karnemelk
15-Nov	Melk + Karnemelk
22-Nov	Yoghurt
29-Nov	Melk + Karnemelk
6-Dec	Melk + Karnemelk
13-Dec	Melk + Karnemelk
20-Dec	Yoghurt
27-Dec	Vakantie
3-Jan	Vakantie
10-Jan	Melk + Karnemelk
17-Jan	Melk + Karnemelk
24-Jan	Melk + Karnemelk

Week start	Product
31-Jan	Yoghurt
7-Feb	Melk + Karnemelk
14-Feb	Melk + Karnemelk
21-Feb	Melk + Karnemelk*
28-Feb	Melk + Karnemelk**
7-Mar	Yoghurt
14-Mar	Melk + Karnemelk
21-Mar	Melk + Karnemelk
28-Mar	Melk + Karnemelk
4-Apr	Yoghurt

Beste ouders,

Van 15 november 2021 t/m 22 april 2022 krijgen uw kinderen op school gratis drie porties groente en fruit per week. De school doet namelijk mee aan EU-Schoolfruit! Ook zijn er lessen over fruit, groente en gezonde voeding.

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

EU-Schoolfruit op SBO 't Hoge Holt

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

Woensdag, donderdag en vrijdag

Wij ontvangen de levering van leverancier

Wilt u elke week weten welke stuks fruit of groente uw kinderen ontvangen? Schrijf u dan in voor de Nieuwsbrief voor Ouders via www.euschoolfruit.nl/schoolfruitniewsbrief.

Het EU-Schoolfruitprogramma is een goede start om de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit per dag te halen.

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma is een initiatief van de Europese Unie, het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit, Rijksdienst voor Ondernemend Nederland en het Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit. Het programma wordt ondersteund door het Voedingencentrum.

Niet te vergeten hoeveelheid voor elke kind!

4-8 jaar
100-150 gram
groente

+

1,5 stuk Fruit

8-12 jaar
150-200 gram
groente

+

2 stuks Fruit

De groente- en fruitverstrekingen worden gefinancierd door de Europese Unie. Er zijn voor de school en de ouders geen kosten verbonden aan het programma. U kunt hierover meer lezen op www.euschoolfruit.nl.

Op naar een lekker en gezond schooljaar!

Team EU-Schoolfruit

www.euschoolfruit.nl
euschoolfruit@wur.nl
 0317- 489966

Nationaal schoolontbijt

In de ontbijtweek van het Nationaal Schoolontbijt van 1 - 5 november schuiven kinderen in heel Nederland op school aan tafel voor een gezond ontbijt en een leuke les over de beste start van de dag. Zo leren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk het is om elke dag gezond te ontbijten.

Nationaal
schoolontbijt

Voor ons betekent dit, dat wij woensdag 3 november samen ontbijten! Wilt u uw kind een bord, beker en bestek meegeven? Graag ook een tas waar later de vieze spulletjes weer in mogen!!

Ook dit jaar maken we van gezond ontbijten weer een feestje!

Op de volgende 3 pagina's meer informatie over dit project.

Altijd een gezond ontbijt!



Informatie voor ouders

Deze informatie ontvang je, omdat de school van je kind(eren) in de week van 1 tot en met 5 november meedoet aan het Nationaal Schoolontbijt. Je leest hier alles over dit gezellige en educatieve ontbijtevenement.

Wanneer ontbijt je kind op school?

De school van jouw kind(eren) doet mee aan het Nationaal Schoolontbijt op 3 november. Die dag mogen je kinderen dus voor één keer zonder ontbijt naar school!

Wat is het Nationaal Schoolontbijt?

In de ontbijtweek van het Nationaal Schoolontbijt schuiven kinderen in heel Nederland samen aan tafel voor een gezond ontbijt en een leuke les over de beste start van de dag. Zo leren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk het is om elke dag gezond te ontbijten.



Meer informatie vind je op www.schoolontbijt.nl



De 4 B's

Wij willen jullie vragen om jullie kind(eren) de 4 B's mee naar school te geven op de dag van het Nationaal Schoolontbijt. De 4 B's bestaan uit bord, beker, bestek en bakje.

De ontbijtkrant

Speciaal voor de 19e editie van het Nationaal Schoolontbijt hebben we een Ontbijtkrant gemaakt boordevol spelletjes, recepten en informatie over een gezond ontbijt. Er valt veel te vertellen en te leren over gezond ontbijten.

De dag starten met een ontbijt klinkt heel logisch. Maar waarom is dat eigenlijk zo belangrijk? En wat is een gezond ontbijt? Een antwoord op deze vragen vind je binnenkort in de Ontbijtkrant op www.schoolontbijt.nl/lesmateriaal categorie/alle/.

Wat staat er dit jaar op tafel?

VOLKORENBROOD

Bij het Nationaal Schoolontbijt hoort vers brood van een ALDI bakker of een ambachtelijke bakker uit de buurt. Kinderen kunnen kiezen uit volkorenbrood, volkorenbollen en mini-volkorenkrentenbolletjes. Volkorenbrood is immers de broodsoort met de meeste vezels, vitamines en mineralen. www.brood.net



GLUTENVRIJ BROOD

Scholen konden glutenvrij brood bestellen voor kinderen met een glutenintolerantie. Het glutenvrije bruinbrood van Bakker Leo bevat net zoveel vezels, eiwitten en andere voedingsstoffen als normaal volkorenbrood. En de smaak en textuur is niet van traditioneel brood te onderscheiden. www.bakkerleo.nl

VOLKOREN MATZECRACKERS

Hollandia MatzeCrackers Volkoren passen bij een verantwoord ontbijt. Gemaakt met volkoren tarwemeel, geroosterde tarweklemen én helder drinkwater, zonder verdere toevoegingen. De MatzeCrackers zijn heerlijk knapperig en te beleggen met kaas, jam of appelstroop. www.hollandiamatzes.nl



HALVARINE

Halvarine bevat essentiële vetten en is een belangrijke bron van de vitamines A, D en E. Blue Band Goede Start! bevat acht vitamines en extra calcium. Dagelijks gebruik van Blue Band Goede Start! is een makkelijke en smakelijke manier om deze gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen. www.blueband.nl

KAAS 30+

Kaas is rijk aan vitamine A, vitamine B12 en mineralen als calcium, fosfor, magnesium en zink. Kaas is bovendien een bron van vitamine B2 en selenium. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat 30+ kaas op tafel. Deze kaas met niet te veel zout past in een gezond voedingspatroon. www.zuivelonline.nl



RINSE APPELSTROOP

In één beker van Frutesse Rinse-Appelstroop zijn maar liefst 9 appels verwerkt. Frutesse stopt het allermeeste fruit in haar appelstropen. En dat proef je ook. Aan de Rinse-Appelstroop wordt wat extra ijzer toegevoegd. Twee boterhammen leveren dan ook al 50% van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) ijzer. www.frutesse.nl

BOSVRUCHTEN CONFITURE

Bonne Maman Confiture is een extra jam voor de echte genietters. Bereid in Frankrijk volgens authentieke receptuur, van zorgvuldig geselecteerd fruit van de allerhoogste kwaliteit. Een jam zoals (groot)moeder hem zou maken, met liefde en de beste ingrediënten: heerlijke stukjes smeltend fruit voor een ongekende pure fruitsmaak, in een traditionele glazen pot, met een handgeschreven etiket en natuurlijk met de rood wit geblokte deksel. Heerlijk op een volkoren boterham! www.bonnemaman.nl



HALFVOLLE YOGHURT

Yoghurt is rijk aan eiwit en een bron van calcium; voedingsstoffen die kinderen nodig hebben voor een gezonde groei en de ontwikkeling van hun botten. Magere en halfvolle yoghurt staan in de Schijf van Vijf. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle yoghurt op tafel. www.zuivelonline.nl

HALFVOLLE MELK

Melk levert goede voedingsstoffen, zoals eiwit, vitamines B2 en B12 en calcium. En die hebben kinderen nodig voor een goede groei en de ontwikkeling van hun botten. Magere en halfvolle melk staan in de Schijf van Vijf. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle melk op tafel. www.zuivelonline.nl



THEE

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. In de Pickwick Fruit Fusion Variatie Box zonder cafeïne zitten de smaken Kers & Zwarte bes, Framboos & Aardbei, Mango & Sinaasappel en Citroen & Ananas. www.pickwick.nl

KOMKOMMER

Groenten leveren veel gezonde voedingsstoffen. Het Voedingscentrum adviseert daarom 250 gram groente per dag te eten. Je kunt je dagelijkse portie groente natuurlijk spreiden over de dag. Daarom zit er in het ontbijtpakket ook een lekkere frisse komkommer. www.voedingscentrum.nl



EIEREN

Regelmatig een ei eten is heel gezond. Eieren zijn namelijk een belangrijke bron van eiwitten, vitamines en mineralen en passen daarom in een gezond voedingspatroon. Bovendien kun je met eieren eindeloos variëren. www.blijmeteen.nl

APPELS

Fruit levert veel verschillende voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Het Voedingscentrum adviseert kinderen en volwassenen om elke dag 2 stuks fruit te eten. Het ontbijtpakket van het Nationaal Schoolontbijt bevat daarom ook appels. www.voedingscentrum.nl



Jong geleerd, is oud gedaan!



Gezond eten wordt al op jonge leeftijd aangeleerd en jij als ouder hebt daarin een centrale rol: goed voorbeeld doet volgen! Ontbijten is onderdeel van gezond eetgedrag.

Kinderen hebben (net als jij) energie nodig om op gang te komen en na een gezond ontbijt kunnen ze zich beter concentreren op school. Samen de dag beginnen met een ontbijt is niet alleen heel gezellig. Je geeft gelijk het goede voorbeeld. Aan tafel is de beste plek om te ontbijten, veel beter dan voor de TV. Als een kind eten associeert met gezelligheid, wordt eten makkelijker. Bovendien zijn we voor de TV niet alleen bezig met eten, waardoor we gemakkelijker te veel eten.

Ook langzaam eten en goed kauwen zijn heel belangrijk. Anders ben je gelijk vergeten dat je hebt ontbeten. Neem daarom de tijd om te ontbijten en probeer vaste tijden aan te houden. Door regelmatig in te bouwen voorkom je dat kinderen tussen de maaltijden door trek krijgen. Moeite met opstaan? Maak het ontbijt dan 's avonds klaar en bewaar het in de koelkast. Dat scheelt tijd, maar geeft je alsnog de voordelen van gezellig samen ontbijten!

Samen sterk voor een gezond ontbijt

Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind. Dat is onze missie! Daarin worden wij gesteund door Jongeren op Gezond Gewicht, de Maag Lever Darm Stichting en de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Het Voedingscentrum helpt ons bij de gezonde samenstelling van het ontbijtpakket en de inhoud van het lesmateriaal. Onze Superpartner ALDI levert dit jaar een groot deel van de volkorenbroden, volkorenbollen en mini-volkorenkrentenbolletjes voor onze ontbijtpakketten.

Via deze weg willen we ALDI, die naast het leveren van brood ook de volledige logistieke organisatie faciliteert, nogmaals bedanken voor hun steun aan ons streven om de jonge generaties gezond te leren ontbijten. Meer weten over ALDI als onze superpartner kijk dan op www.schoolontbijt.nl/partners.

Gezond ontbijten doe je zo

1. Kies uit elk vak van de Schijf van Vijf een product, en voilà: een gezond ontbijt
2. Niet altijd zin in hetzelfde? Wissel lekker af tussen volkorenbrood en yoghurt met fruit.
3. Zoet en toch gezond? Beleg brood eens met aardbeien of plakjes kiwi en banaan.
4. In kleine stapjes gezonder? Verruil je witte boterham voor een bruine of bruin voor volkoren!
5. Fris aan het ontbijt? Iedereen kikkert op van frisse tomaatjes of schijfjes komkommer.



Aandacht voor allergieën

Het Nationaal Schoolontbijt is een feest voor iedereen. Bij het samenstellen van ontbijtpakket houden we daarom rekening met veel voorkomende allergieën en intoleranties. We zorgen voor voldoende variatie, zodat ook kinderen met een voedselallergie of -intolerantie voldoende keuze hebben om gezellig en gezond mee te ontbijten. Op www.schoolontbijt.nl/over-schoolontbijt/ontbijtpakket vind je ook informatie over de allergenen in de ontbijtproducten. Meer informatie over het Nationaal Schoolontbijt en allergieën vind je op www.schoolontbijt.nl/over-schoolontbijt/allergieen/.



Meer informatie

Voor meer informatie kun je terecht bij de school van je kind(eren) en bij de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt: info@schoolontbijt.nl. Volg ons ook op Facebook en beleef het Nationaal Schoolontbijt mee!