



In deze nieuwsbrief:

- > Ouderavond
- > Studiedag
- > Tevredenheidsmeting
- > En nog veel meer...



OUDERAVOND 1 november

Afgelopen woensdag stond de ouderavond onder leiding van Kees van Overveld, gedragsdeskundige en Kwink adviseur op het programma. We kunnen terugkijken op een geslaagde avond, waarin u als ouders/verzorger handvatten heeft gekregen om de verbinding te leggen tussen de methode Kwink en thuis, zodat zowel op school als thuis dezelfde taal wordt gesproken. Het gaat hier dan vooral om de emotietaal die zeer belangrijk is. Hiervoor gebruiken wij op school het emotiewiel. Aan de nieuwsbrief is zowel het emotiewiel voor de groepen 1 t/m 3 (de korte versie) als het emotiewiel voor de groepen 4 t/m 8 (de versie met uitbreiding van de emotiewoorden) toegevoegd.

Ook werden er in verschillende groepjes goede gesprekken gevoerd over gevoelens en emoties bij de kinderen thuis en hoe hier mee om te gaan. Dank aan alle ouders/verzorgers die aanwezig waren en hun betrokkenheid op deze avond hebben laten zien!

De presentatie kunt u [hier](#) terugkijken.

Aan het einde van deze nieuwsbrief vindt u de koelkastposter van Kwink. De Koelkastposter brengt u als ouders/verzorgers met kinderen in gesprek. Rondom de woorden 'Kwink Koelkastposter' staat in een aantal spreekwolkjes het thema van elke les kort samengevat. Dan weet u waar uw kind het op school over gehad heeft en kunt u hen daar ook naar vragen.



STUDIEDAG

6 NOVEMBER

Op maandag 6 november hebben wij een studiedag waarin wij binnen het team input gaan verzamelen voor het nieuwe schoolplan 2024-2028. Het schoolplan is een strategisch document dat de visie, doelen en actieplannen van de school voor de komende 4 jaren beschrijft. Het biedt een blauwdruk voor de ontwikkeling en verbetering van de school. We zullen tijdens de studiedag o.a. kijken naar de sterke en zwakke punten, de kansen en belemmeringen voor Cypressenhof. Daarnaast praten wij over onze visie, missie en kernwaarden. Ook de input van ouders en leerlingen vinden we hierbij belangrijk. Daarom houden we een tevredenheidsmeting onder ouders en kinderen. Later in de nieuwsbrief kunt u hier meer informatie over lezen.



TEVREDENHEIDS METING

Een keer in de twee jaar wordt er op alle scholen van Onze Wijs een tevredenheidsmeting gehouden onder ouders en personeel. Vanaf dit schooljaar peilen we de tevredenheid bij de leerlingen in de groepen 6 t/m 8 jaarlijks. Tevredenheid is voor ons een belangrijke indicator van kwaliteit. De onderzoeksresultaten worden gebruikt om ons kwaliteitsbeleid te spiegelen, bespreekbaar te houden en te ontwikkelen. Deze meting geeft ons informatie over wat er goed gaat op school en wat misschien beter kan. De resultaten worden na een analyse in verkorte vorm gepubliceerd op onze website, in onze nieuwsbrief en besproken in het team, de MR en de Kinderraad. De resultaten geven ons input voor ons nieuwe schoolplan. Waar nodig worden doelen gesteld en acties uitgezet om de tevredenheid te verhogen.

Binnenkort ontvangt u meer informatie en een uitnodiging om hieraan mee te doen. Om een betrouwbaar beeld te krijgen uit deze enquête is een flinke deelname noodzakelijk. Wij hopen dat u bereid bent om mee te doen. Meer informatie volgt.

ZIEKTE EN VERVANGING

Wij hebben deze weken te maken met veel ziektegevallen bij kinderen en leerkrachten. Vaak kunnen we vervanging van een zieke leerkracht intern nog oplossen, maar dit wordt steeds lastiger en is soms onmogelijk. In dat geval vragen wij u uw kind thuis te houden. In de regel stellen we u een dag van tevoren op de hoogte. Als een leerkracht ziek is, kijken we of de groep al eerder lesuitval heeft gehad. Het kan zijn dat we dan een andere groep thuis laten blijven, zodat de lesuitval per groep een uitzondering blijft. Uiteraard proberen wij de uitval van lessen tot een minimum te beperken en wij hopen op uw begrip als dit dan toch niet anders kan.



VRIJWILLIGE OUDERBIJDRAGE

Als oudergeleding van de MR willen wij graag het nut en de noodzaak van het betalen van de vrijwillige ouderbijdrage voor uw kind(eren) onder uw aandacht brengen. De ouderbijdrage is vrijwillig en u bent dus niet verplicht deze te betalen en wij mogen kinderen ook niet uitsluiten bij het niet betalen van de ouderbijdrage. Echter, het is wel in het belang van de kinderen dat deze ouderbijdrage wordt betaald, omdat deze bijdrage het namelijk mogelijk maakt om het onderwijs aan uw kind(-eren) dat extraatje te geven, waarvoor de overheid geen geld geeft. De vrijwillige ouderbijdrage is bedoeld en nodig voor extra activiteiten waar de kinderen veel plezier aan beleven en ook naar uitkijken, zoals de Kerstviering, Paasontbijt, Sinterklaasfeest met een schoencadeautje, sportdagen, culturele projecten etc. Geen bijdrage van de ouders betekent dus dat er bezuinigd moet worden op deze extra activiteiten en dat zou heel jammer zijn voor de kinderen.

Voor de ouderbijdrage hanteren wij net als vorig schooljaar een adviesbedrag van € 25, maar u mag dit bedrag ook aanpassen. Het minimumbedrag is € 20. Wij als oudergeleding van de MR hopen dat iedereen de ouderbijdrage zal betalen en wij zullen er binnen de MR op toezien dat dit op de juiste wijze aan de kinderen zal worden besteed. Alvast bedankt namens de kinderen van de Cypressenhof en de oudergeleding van de MR.

U krijgt via Murlen Dienstverlening een mail met inloggegevens, zodat u de ouderbijdrage via Idealnet kunt betalen. Wilt u uw bijdrage niet via Ideal betalen, dan kunt u deze ook rechtstreeks overmaken op rekeningnummer NL37RABO0335062997 t.n.v. Onze Wijs Cypressenhof o.v.v. ouderbijdrage + de naam van uw kind(eren).

Mocht u hierover vragen hebben, dan horen wij dit graag via cypressenhof@onzewijs.nl of u kunt het vragen bij de administratie. Wij hopen dat wij op u kunnen rekenen.



EU-Schoolfruit



In een vorig nieuwsbericht kon u lezen dat de start van het EU Schoolfruit werd uitgesteld. Inmiddels hebben we bericht ontvangen vanuit de organisatie en kunnen we op 14 november starten met het schoolfruit.

Onze school doet als Gezonde school mee met EU Schoolfruit, waardoor er wekelijks drie soorten groenten en fruit worden geleverd op school. Op dinsdag, woensdag en donderdag is er dan extra fruit of groente beschikbaar voor de kinderen. Het gratis schoolfruit maakt deel uit van ons schoolbeleid, waarin wij sport en gezondheid willen bevorderen. Daarin staan bewegen en gezonde voeding centraal.

NATIONAAL SCHOOLONTBIJT



Op dinsdag 7 november doen wij weer mee aan het Nationaal Schoolontbijt. Goed ontbijten is een onderdeel van gezonde voeding. Dat vinden wij als sCool-sport school erg belangrijk. De kinderen krijgen bij de start een ontbijt op school. Voor meer informatie en leuke tips kunt u kijken op www.schoolontbijt.nl.

Denkt u eraan dat de kinderen een bord, beker en bestek meenemen.

MQ SCAN



De komende periode zullen de kinderen een MQ scan doen. Tijdens de MQ scan moeten de kinderen binnen een bepaalde tijd een parcours met verschillende oefeningen afleggen. Aan de hand van de tijd en de uitgevoerde oefeningen komt er een Motorische IQ uitslag naar voren.

Voor de groepen 3 t/m 8 wordt de MQ scan tijdens de gymlessen in de gymzaal gedaan. Voor de groepen 1/2 vindt de MQ scan plaats in de speelzaal. Meester Martin begeleidt dit. In de mail met deze nieuwsbrief is een informatiebrief toegevoegd. Wilt u niet dat uw kind hieraan meedoet, dan kunt u dit via Parro aangeven. In de informatiebrief (die als extra bijlage is meegestuurd) wordt uitgelegd hoe u dit kenbaar kunt maken. Dit kan tot uiterlijk vrijdag 10 november.

WEEK VAN DE MEDIAWIJSHEID

#week 10 t/m 17
vdmedia nov
wijsheid 2023

Van 10 t/m 17 november doen de groepen 7 en 8 mee aan de week van de mediawijsheid. Dit jaar heeft de week als thema '#hierniet'.

Er wordt extra aandacht besteed aan hoe we online met elkaar omgaan. *"Bewaak ook jouw grenzen en maak van de online wereld een fijne plek. Een plek waar jij je vrij en veilig voelt en waar jij je mening kunt uiten op een respectvolle manier. Hoe ga je mediawijs om met Whatsapp, online pesten, cybercriminaliteit en gamen?"*

In de groepen 7 en 8 wordt dagelijks het spel MediaMasters gespeeld. MediaMasters is een spannende game over de kansen en gevaren van (digitale) media. Door het spelen van de game bouwen onze leerlingen basiskennis op over mediawijsheid. Ook komen spelenderwijs taalvaardigheid en waar relevant basale rekenvaardigheden aan de orde. De kinderen kunnen ook thuis MediaMaster spelletjes spelen en zo punten (bits) verdienen. De link en inlogcode wordt door de leerkracht met de kinderen gedeeld.

Webinar voor voor ouders en grootouders met (klein-)kinderen in de bovenbouw van het basisonderwijs

Online zijn we constant met elkaar in contact. Zonder erover na te denken en met een scherm tussen ons in, is ook een kwetsende reactie snel geplaatst. Moeten we het altijd met elkaar eens zijn? Zeker niet. Maar er is een grens. Het pesten, delen en kwetsen online moet stoppen. Ja toch? Daarom zeggen we dit jaar *#hierniet*. Het is belangrijk dat kinderen leren hoe ze zich sociaal kunnen gedragen online. Maar wat houdt dat dan in en hoe begeleidt u kinderen?

Het webinar is bedoeld voor ouders en grootouders met (klein-)kinderen in de bovenbouw van het basisonderwijs. Het webinar vindt plaats op maandag 13 november 2023 van 20.00 – 21.00 uur. Tijdens het webinar geeft Denise Bontje (Mediasmarties.nl) handvatten die u als (groot-)ouder kunt gebruiken om uw (klein-)kind te begeleiden bij mediagebruik online.

U kunt zich aanmelden bij het landelijk webinar Week van de *Mediawijsheid 2023 (#hierniet)* via de volgende link: <https://mediasmarties.webinargeek.com/landelijk-webinar-week-van-de-mediawijsheid-2023>

VOORLEES WEDSTRIJD



Op woensdag 22 november houden wij de Nationale Voorleeswedstrijd op school. In elke groep 5 t/m 8 wordt er een voorronde gehouden. Tijdens de wedstrijd zullen de winnaars van de voorronden het tegen elkaar opnemen. Mocht uw zoon/ dochter een kandidaat zijn, dan krijgt u hiervoor een uitnodiging. Er wordt in twee categorieën gestreden om de titel voorleeskampioen van Cypressenhof. Zowel uit groep 5/6 als uit groep 7/8 kiest de jury een winnaar.

Er zijn leuke prijzen voor deelname en natuurlijk krijgt de winnaar de wisselbeker. De winnaar van groep 7/8 zal onze school vertegenwoordigen in de Zeeuwse voorronde voor de Nationale Voorleeswedstrijd. Vorig schooljaar was het de eer aan Danischa Bah om Cypressenhof te vertegenwoordigen. Zij is uiteindelijk doorgedrongen tot de landelijke finale en wist deze te winnen! We hopen dat het een mooie wedstrijd gaat worden en wensen alle deelnemers veel succes.

KINDERRAAD CYPRESSENHOF



In de groepen 6, 7 en 8 zijn door verkiezingen in de klassen op democratische wijze de kinderraadsleden gekozen. De afvaardiging bestaat dit schooljaar uit: Amaru, Evi, Mik, Hugo, Robin, Quinten en Silas. Het eerste overleg staat gepland op donderdag 9 november. We bespreken waar de Kinderraad in mee kan denken, zoals de lessen op school, de schoolomgeving, beweging op school en naschools aanbod. Vanuit de groepen kunnen onderwerpen worden aangedragen, zodat we in het kader van burgerschap de democratische principes in de praktijk brengen.

NASCHOOLS SPORT EN SPEL AANBOD CYPRESSENHOF

Wat is het toch altijd leuk om activiteiten te organiseren waar zoveel kinderen aan mee doen. Op de dinsdagen zullen we verschillende activiteiten aanbieden die vaak buiten plaatsvinden. Op woensdagen willen we een vervolg geven aan ons voetbaluurtje.

Donderdag staat in het teken van een groot spel in de gymzaal. Op vrijdagden willen we regelmatig een quiz gaan organiseren met verschillende thema's. Weet jij een leuk thema... geef het door aan meester Martin.

Dinsdag 7 november is er weer een nieuwe Jachtseizoen. Doordat de app voor onderhoud niet te gebruiken is gaan we terug naar de oude manier. Met krijt en pijltjes op de stoep.

Dinsdag 14 november is het tijd voor kleutergym. Leerlingen van de groepen 1 t/m 4 kunnen dan in de speelzaal weer lekker klimmen en klauteren.

Woensdag 15 november gaan we verder met een voetbaluurtje voor de groepen 3 t/m 8 in de gymzaal. Teams worden op de dag zelf pas gemaakt. Voetbaluurtje is van 14.30 uur tot 15.30 uur. Voor deze activiteit moet je je niet inschrijven. Je kunt gewoon langskomen in de gymzaal. *Let op woensdag 8 november is er geen voetbaluurtje!!*

Donderdag 9 november is het tijd voor Super Mario Trefbal.

Donderdag 16 november staat 10 tellen in de Rimboe klaar in de gymzaal. Weet jij jezelf goed te verstoppen en als laatste over te blijven, of ben jij juist een kei in het zoeken van anderen. Dan is dit spel echt iets voor jou.

Aanmelden kan via de onderstaande links, indien dit niet lukt kunt u de aanmelding mailen naar m.vanvooren@onzewijs.nl

Let op VOL = VOL.

Bij heel slecht weer gaan de activiteiten buiten niet door.

Weet je zelf een leuke activiteit, laat het dan weten aan meester Martin.

Jachtseizoen

Dinsdag 7 november
Groep 5 t/m 8
(14.30-15.30 uur)

[Inschrijven](#)

Super Mario Trefbal

Donderdag 9 november
Groep 3 t/m 8
(14.30-15.30 uur)

[Inschrijven](#)

Kleutergym

Dinsdag 14 november
Groep 1 t/m 4
(14.30 - 15.30 uur)

[Inschrijven](#)

10 tellen in de rimboe

Donderdag 16 november
Groep 3 t/m 8
(14.30-15.30 uur)

[Inschrijven](#)

SPANNENDE ACTIVITEIT

Op vrijdag 1 december gaan we een spannende activiteit organiseren. Wil je weten welke, hou dan de volgende nieuwsbrief in de gaten. Deze activiteit zal plaatsvinden van 18.00 tot 19.30 uur.

GRATIS AF TE HALEN! TAFELS + STOELN



Wij hebben nog wat oud meubilair (tafels en stoelen) in verschillende maten staan die overbodig zijn. Daarnaast staan er ook nog 2 pallets die gratis af te halen zijn.

Als u interesse heeft, stuur dan een mailtje naar

d.kodde@onzewijs.nl

AGENDA

oktober/november

maandag 6 november

Studiedag (kinderen vrij)

dinsdag 7 november

Nationaal schoolontbijt

dinsdag 14 november

Start schoolfruit

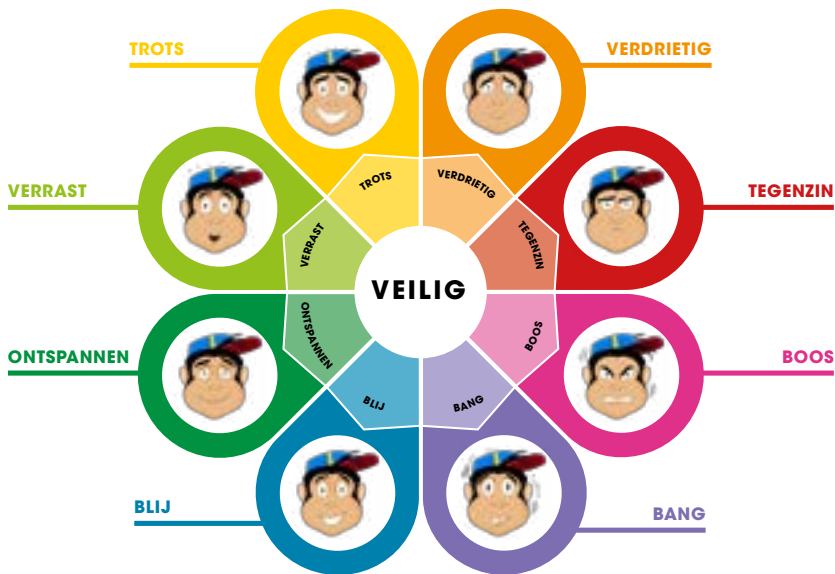
woensdag 22 november

Voorleeswedstrijd



KWINK EMOTIEWIEL

KWINK



KWINK EMOTIEWIEL

KWINK

Gepassioneerd
Gemotiveerd
Optimistisch
Positief

TROTS

Betrokken
Aandachtig
Ontsteld
Hoopvol

VERRAST

Kalm
Lekker
Op m'n gemak
Verfroud

ONTSPANNEN

Vrolijk
Uitgelaten
Opgewonden
Uitbundig

BLIJ

Droevig
Spijt
Hulpeloos
Alleen

VERDRIETIG

Verveeld
Algeleed
Ongemotiveerd
Ongemakkelijk

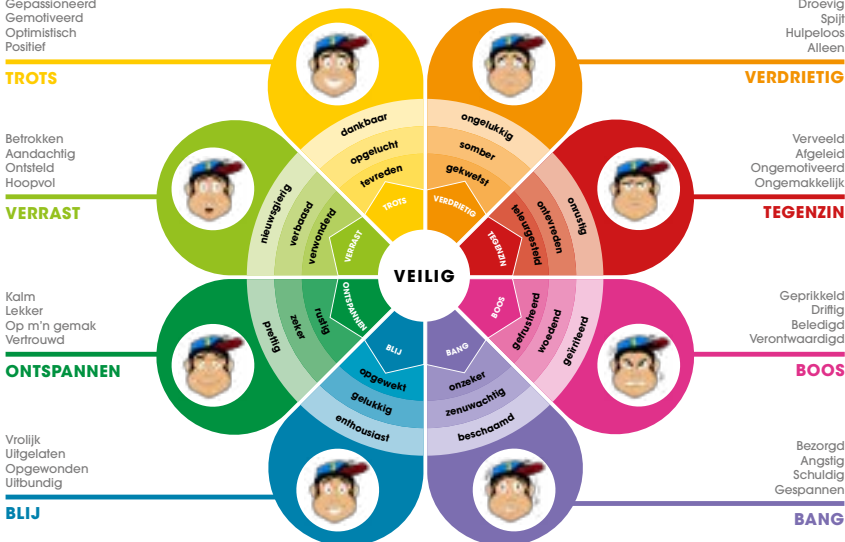
TEGENZIN

Geprikkeled
Driflig
Beledigd
Verontwaardigd

BOOS

Bezorgd
Angstig
Schuldig
Gespannen

BANG



Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn eigen gedrag.

Ik kan me verplaatsen in de ander.

Ik ken mijn kwaliteiten en zet ze in.

Ik weet hoe ik een helpende gedachte kan inzetten.

Kwink koelkast poster

Ik durf mijn eigen keuze te maken.

Samen bespreken

Denken 'ik kan het' helpt natuurlijk niks!

Als je je verplaatst in anderen, vergeet je jezelf.

Geef niet te veel complimenten, want daar ga je aan wennen.

De keuzechecker

Een keuze maken is niet altijd makkelijk. Bedenk dit als je een keuze maakt:

- Wat kan ik kiezen?
- Wat betekent dat voor de ander?
- Wat wil ik kiezen?

Deze vragen komen uit Kwinkslag De keuzechecker

Schrijf dit op drie losse briefjes:

- De naam van iemand die jullie allemaal kennen.
- Een plek (bijvoorbeeld school, park, tekencolub).
- Een probleem waar een ander ook mee te maken heeft (bijvoorbeeld: afgesproken om te spelen, maar geen zin).


Doe de briefjes in drie verschillende bakjes en trek dan uit elk bakje één briefje. Over wie gaat het? Waar speelt het probleem zich af? Wat is er aan de hand? Probeer het probleem met elkaar op te lossen. Gebruik de drie vragen van Kwinkslag De keuzechecker.



COMPLIMENTEN



Een compliment krijgen is fijn. Een ander zegt wat jij goed kan. Vooral als die ander zegt waarom hij/zij dat compliment geeft: 'Je hebt een mooie tekening gemaakt omdat je alle kleuren van de regenboog hebt gebruikt'. Hou de komende week bij wanneer jullie thuis een mooi compliment horen. Lukt dat? Zet dan een krulletje in één vakje. Alle vakjes vol? Dan geven jullie elkaar natuurlijk een compliment!

De verderkijker

Op school en thuis gebeurt veel. Maar zie je ook wat? Bekijk samen Kwinkslag De verderkijker.

Wanneer keek jij goed naar een ander? Hoe heb jij een ander (misschien) kunnen helpen? Hoe is het thuis als je extra goed naar een ander kijkt?



HELPEDE GEDACHTEN

Ken je dat gevoel? Je bent een puzzel aan het maken en het lukt niet! Je hebt gedachten als:

- Ik kan dit toch niet!
- Het lukt mij nooit!
- Veel te moeilijk!
- Vorige keer ging het ook mis!

- Klaar met deze puzzel?
- Ik ben er weer beter in geworden!
- Ik ga het gewoon proberen. Niet erg als het niet meteen lukt!
- Als ik oefen word ik er beter in!
- Ik mag hulp vragen!

Schrijf samen zo veel mogelijk helpende gedachten op. Welke gebruik jij de volgende keer als het even lastig is?

Een vliegende start met een gezond ontbijt!

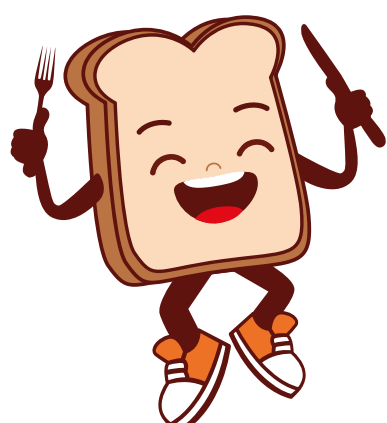


Wanneer ontbift je kind op school?

De school van jouw kind(eren) doet mee aan het Nationaal Schoolontbijt op 7 november. Die dag mogen de kinderen dus voor één keer zonder ontbijt naar school!

Informatie voor ouders

Deze informatie ontvang je, omdat de school van je kind(eren) in de week van 6 tot en met 10 november meedoet aan het Nationaal Schoolontbijt. In heel Nederland schuiven kinderen op school aan tafel voor een gezond ontbijt en een leuke lessen over de beste start van de dag. Zo leren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk het is om elke dag gezond te ontbijten!



Wat is het Nationaal Schoolontbijt?

Leren en ervaren van een gezond ontbijt voor basisschoolkinderen. In de ontbijtweek van het Nationaal Schoolontbijt schuiven kinderen in heel Nederland samen aan tafel voor een gezond ontbijt. Met leuke (online) lessen, een ontbijtkrant en leuke spelletjes voor in de klas leren kinderen over de beste start van de dag. Zo leren en ervaren kinderen op een feestelijke manier hoe belangrijk het is om elke dag gezond te ontbijten.

Meer informatie vind je op www.schoolontbijt.nl

Dinsdag
7 november

5 tips om je kinderen volkoren te laten eten

De kindertijd is eigenlijk de beste tijd om gezonde eetgewoonten aan te leren en kinderen vertrouwd te maken met bepaalde smaken en texturen, zoals bijvoorbeeld volkorenbrood. Soms moeten kinderen wel 10 keer iets proeven voordat ze aan de smaak gewend zijn. Maar waar te beginnen? Ouders hebben daarin een centrale rol!

Een paar tips:

1. Eenvoudige eetwissels
2. Maak het ontbijt volkoren
3. Samen koken en bakken
4. Doe samen een smaaktest
5. Goed voorbeeld doet volgen!

De 4B'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.

Wat staat er dit jaar op tafel?

VOLKORENBROOD

Bij het Nationaal Schoolontbijt hoort vers brood van 't Stoepeje of een ambachtelijke bakker uit de buurt. Kinderen kunnen kiezen uit volkoren tarwebrood, volkoren tarwebolletjes en volkoren tarwebolletjes met rozijnen. Volkorenbrood is immers de broodsoort met de meeste vezels, vitaminen en mineralen.



HALFVOLLE YOGHURT

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



HALFVOLLE MELK

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



GLUTENVRIJ BROOD

Scholen kunnen glutenvrij brood bestellen voor kinderen met een bepaalde voedselovergevoeligheid. Het glutenvrije bruinbrood van Bakker Leo bevat belangrijke voedingsstoffen, zoals vezels en jodium. De smaak en textuur is niet van traditioneel brood te onderscheiden. Check gerust bij de school of er glutenvrij brood is besteld.



VOLKOREN MATZE CRACKERS

Volkoren Matze Crackers bij een verantwoord ontbijt. Gemaakt met volkoren tarwemeel, geroosterde tarwekiemen én helder drinkwater, zonder verdere toevoegingen. De volkoren Matze Crackers zijn heerlijk knapperig en te beleggen met 30+ kaas, hummus, 100% pindakaas of light jam!



HALVARINE

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



100% PINDAKAAS

Pinda's, heel veel pinda's gaan er in de 100% pindakaas van Calvé. Alleen de beste pinda's worden geselecteerd en vervolgens worden deze geroosterd en vermaalt tot een smaakvolle 100% pindakaas.



CRUNCHY MUESLI

In de halfvolle yoghurt hoort natuurlijk iets lekkers. Crunchy muesli van Holi! Deze muesli bevat minder suiker dan andere ontbijtgranen. Het is een vezelrijke mix van hazelnoten, amandelen, pecannoten en paranoten. Lekker!



HUMMUS

Voor het eerst in het pakket, hummus! Spread op basis van kikkererwten en traditionele oosterse specerijen. Deze heerlijke spread is heerlijk op je volkoren boterham of cracker en lekker te combineren met een plakje komkommer of partje tomaat. Een goede aanvulling op het ontbijtpakket.



THEE

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. In de Pickwick Fruit Fusion Variatie Box zonder cafeïne zitten de smaken Sinaasappel, Framboos, Aardbei en Perzik.



EIEREN

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



HONINGTOMATEN

Groenten leveren veel gezonde voedingsstoffen. Je kunt je dagelijkse portie groente natuurlijk spreiden over de dag. Een Honingtomaat van Looze naast of op je boterham is een smaakvolle toevoeging.



KOMKOMMERS

Groente levert veel verschillende voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen en vezels. Het Voedingscentrum adviseert volwassenen om elke dag 250 gram groente te eten. Ook voor kinderen is dagelijks voldoende groente eten belangrijk. Het ontbijtpakket van het Nationaal Schoolontbijt bevat daarom ook komkommers van de Lid!



APPELS EN MANDARIJNEN

Fruit levert veel verschillende voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen en vezels. Het Voedingscentrum adviseert volwassenen om elke dag 2 stuks fruit te eten. Ook voor kinderen is dagelijks voldoende fruit eten belangrijk. Het ontbijtpakket van het Nationaal Schoolontbijt bevat daarom ook appels en mandarijnen van de Lid!



LIGHT JAM

Jam (light) is als dagkeuze toegevoegd aan het ontbijtpakket. Hoewel het niet in de Schijf van Vijf staat, kan je af en toe kiezen om je volkoren boterham of cracker ermee te beleggen. Lekker voor de afwisseling dus!



Het ontbijtpakket stellen we samen volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf. Bijna alle producten staan in de Schijf van Vijf, op de dagkeuzes (hummus en light jam) na. Hoe dat precies zit en waarom we kiezen voor deze producten vind je op www.voedingscentrum.nl

Gezond ontbijten doe je zo

Gezond ontbijten hoeft helemaal niet ingewikkeld of duur te zijn. We geven je een paar tips om gezond te ontbijten met je kind(eren) en om de juiste keuze te maken.

Gebruik de schijf van vijf

kies genoeg uit elk vak. Via deze [tool](#) van het Voedingscentrum zie je direct of een product wel of niet in de Schijf van Vijf past.

Neem de tijd en aandacht voor het ontbijt

Afleiding kan ervoor zorgen dat je gemakkelijk teveel eet. Bij het ontbijt geen schermtijd!

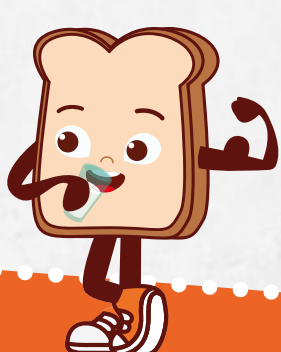
Ontbijt samen aan tafel

Een gezellig moment om het goede voorbeeld te geven.



Samen sterk voor een gezond ontbijt

Een gezond ontbijt, elke dag en voor ieder kind. Dat is onze droom! Daarin worden wij gesteund door de Gezonde Stichting, JOGG, de Maag Lever Darm Stichting, de DeG, de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Het Voedingscentrum helpt ons bij de gezonde samenstelling van het ontbijtpakket en de inhoud van het lesmateriaal.



Aandacht voor allergieën

Het Nationaal Schoolontbijt is een feest voor iedereen. Bij het samenstellen van het 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

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 Instagram en beleef het Nationaal Schoolontbijt mee!

#Schoolontbijt #Gezondontbijt