
Kalender van de maand

2de graad



- **Maandag 15 april:**

Zwemmen: Al onze leerlingen van de lagere school gaan zwemmen in het zwembad van Nijlen.

Meebrengen: 2 handdoeken, een zwempak, een kam. Alles in een zwemzakje.

Prijs: 4€

- **Dinsdag 16 april:**

Voetgangersexamen voor de leerlingen uit het 4de leerjaar.

- **Donderdag 18 april:**

Vandaag is het oudercontact. Heb jij nog geen afspraak gemaakt? Je kan je nog inschrijven via Smartschool t&m 15 april.

- **Vrijdag 19 april:**

Talenteris (van 13u00 - 15u00)

We zetten de talenten van de juffen in de kijker. Er zal muzisch gewerkt worden.

Ben jij ook een creatieveling? Neem jij ook graag deel aan onze talenteris?

Schrijf het even in de klasagenda van je kapoen.

- **Maandag 22 april - vrijdag 26 april:**

Gezonde brooddoos:

Meer info verder in de nieuwsbrief

- **Vrijdag 26 april:**

Onze leerlingen gaan sporten in de sporthal van Bouwel.

Prijs: 2,50€

- **Maandag 29 april:**

Zwemmen: Al onze leerlingen van de lagere school gaan zwemmen in het zwembad van Nijlen.

Meebrengen: 2 handdoeken, een zwempak, een kam. Alles in een zwemzakje.

Prijs: 4€

Kalender van de maand

3de graad



- **Maandag 15 april:**

Zwemmen: Al onze leerlingen van de lagere school gaan zwemmen in het zwembad van Nijlen.

Meebrengen: 2 handdoeken, een zwempak, een kam. Alles in een zwemzakje.

Prijs: 4€

- **Dinsdag 16 april:**

Seksuele voorlichting 'vrij wijs' voor L5-L6 gegeven door een medewerker van Joetz.

- **Donderdag 18 april:**

Vandaag is het oudercontact. Heb jij nog geen afspraak gemaakt? Je kan je nog inschrijven via Smartschool t&m 15 april.

- **Vrijdag 19 april:**

Talenteris (van 13u00 - 15u00)

We zetten de talenten van de juffen in de kijker. Er zal muzisch gewerkt worden.

Ben jij ook een creatieveling? Neem jij ook graag deel aan onze talenteris?

Schrijf het even in de klasagenda van je kapoen.

- **Maandag 22 april - vrijdag 26 april:**

Gezonde brooddoos:

Meer info verder in de nieuwsbrief

- **Vrijdag 26 april:**

Onze leerlingen gaan sporten in de sporthal van Bouwel.

Prijs: 2,50€

- **Maandag 29 april:**

Zwemmen: Al onze leerlingen van de lagere school gaan zwemmen in het zwembad van Nijlen.

Meebrengen: 2 handdoeken, een zwempak, een kam. Alles in een zwemzakje.

Prijs: 4€

Gezonde brooddoos

Een gezonde en lekkere brooddoos samenstellen is soms een uitdaging. Er is niet altijd veel tijd of inspiratie. Toch is het belangrijk dat kinderen voldoende energie hebben om te leren, te spelen en moeiteloos de dag door te komen. Variatie is heel belangrijk en als de brooddoos er lekker uitziet, is de honger des te groter.

In de refter hangt er een poster omhoog waar de leerlingen telkens een sticker op kunnen kleven wanneer er gezonde lekkernijen in de brooddoos zitten.

Nog enkele tips ivm het beleg:



- Kies niet altijd voor zoet beleg. Stroop, honing of confituur kan wel eens een paar keer tijdens de week. Ze zijn namelijk rijk aan suikers, maar bevatten weinig of geen vetten. Hierdoor zijn ze relatief arm aan energie en passen ze (met mate) in een evenwichtige broodmaaltijd. Chocopasta, chocolade, hagelslag en speculaaspasta zijn suiker- én vetrijk. Beperk ze tot bv. een keer per week. Geef ze zeker niet dagelijks.
 - Besmeer met een beetje zachte margarine. Vetstoffen zijn belangrijk voor jonge kinderen.
 - Zorg voor variatie in beleg: magere vleeswaren zoals kip of kalkoenham, gekookte ham, een omelet, (platte) kaas, ... Hou de vleesinname in het oog, want die levert veel (ongezond) vet en zout. Geef daarom eens vis mee zoals zalm, tonijn, makreel of haring.
 - Kies geen snel bederfbaar beleg zoals américain of rosbief.
 - Gebruik ook groenten tussen de boterhammen zoals geraspte wortelen, slablaadjes, komkommer, tomatenschijfjes. Ze brengen kleur in de brooddoos en dragen bij aan de dagelijkse hoeveelheid groenten. Je kan ook apart groenten meegeven: kerstomaatjes, radijsjes, reepjes paprika of wortelen.
 - Fruit is ideaal als zoet beleg: stukjes aardbei, schijfjes banaan, appel of peer. Lekker te combineren met platte kaas. Fruit kan ook als dessert, steek ze bijvoorbeeld op een satéstokje bv. bessen, druiven enz.
 - Soms kan er eens een extraatje in: blokjes kaas, gekookt ei, olijven, rozijnen, ...
 - Kies voor een enkele laag beleg. Het is een boterham met beleg en niet omgekeerd.
-