

Nieuwsbrief nr. 17 Donderdag 1 Juni 2023



Belangrijke data	
Woensdag 14 juni t/m vrijdag 16 juni	Schoolkamp voor de schoolverlaters
Maandag 26 juni	Studiedag alle leerlingen vrij
Maandag 3 juli t/m 7 juli	Drieweggesprekken

Terugblik Schoolreisjes

Vorige week zijn de groepen 1 tot en met 7 op schoolreisje geweest. De kleuters zijn naar Sprookjeswonderland geweest en de groepen 3 t/m 7 naar Drievliet. Beide schoolreisjes zijn goed verlopen. De kinderen genoten, het weer was top en iedereen is weer veilig thuisgekomen. Dank voor de goede organisatie en de begeleiding. We hebben de kinderen een dag bezorgd waar ze nog lang van kunnen genieten.

Schoolkamp

Nog 2 weken, dan is het zover!
De kinderen van groep 8 gaan op kamp.
Woensdag 14 juni vertrekken wij om 11.00 uur richting de Paasheuvel in Vierhouten, Vrijdag 16 juni zullen wij weer terug zijn op De Bloeiwijzer rond 15.00 uur.
Dus allemaal duimen voor mooi weer!
Wij hebben er zin in!!!
Alle ouders/verzorgers van de kinderen uit groep 8 hebben een brief ontvangen met alle nodige informatie.



E-waste inzameling groep BBC

Wij doen met groep BBC mee aan de E-waste race.
Dit is een wedstrijd waarbij we elektronisch afval inzamelen zodat dit op de goede plek terechtkomt wanneer mensen het niet meer nodig hebben. Dit gaat om apparaten met een stekker of batterijen. Zou u thuis willen kijken of u elektronische apparaten heeft liggen die u niet meer gebruikt of die kapot zijn?
Wij kunnen deze apparaten inzamelen in de container en hier krijgen wij als school punten voor. Wij 'strijden' tegen 5 andere scholen in Amstelveen.
Als u apparaten heeft die weg mogen, kunt u dan eventueel de batterijen eruit halen en het meegeven aan uw kind?
Bij voorbaat dank!

Groetjes Groep BBC



E-WASTE RACE

Gezonde voeding Juf Niky

De Bloeiwijzer heeft voor gezonde tussendoortjes en het drinken van water gekozen, omdat standaard pauzekoeken en -dranken erg veel suiker bevatten. We weten vaak wel dat in suiker veel onnodige calorieën zitten, maar suiker kan ook zorgen voor:

- Een minder goede concentratie,
- Problemen met het gedrag, bv. stemmingswisselingen of driftbuien,
- Een minder goede ontwikkeling van de hersenen.

Wist u dat het gemiddelde kind in Nederland dagelijks zo'n **30** suikerklontjes binnenkrijgt? Dat is behoorlijk veel. De gezondheidsraad geeft het volgende advies:

- 0-1 jaar => geen toegevoegde suikers
- 1-3 jaar => 2,5 suikerklontje
- 4-8 jaar => 4 suikerklontjes
- 9-13 jaar => 6 suikerklontjes
- > 13 jaar => 6 ¼ suikerklontje **Hoe minder, hoe beter!**

In één suikerklontje zit 4 gram suiker. Probeer eens een dagje bij te houden hoeveel toegevoegde suikers uw kind binnenkrijgt.

Zoet in fruit is gezond en geeft je energie. Fruit is daarom een prima tussendoortje! Hieronder een voorbeeld van een tussendoortje wat we allemaal kennen. Veel mensen denken dat dit een gezonde keuze is. Wat vindt u?



Met vriendelijke groet,
Niky Steendam-Jobse
De Voedingsjuf