



Nieuwsbrief 12

31 maart 2016

Beste ouder(s), verzorger(s),

Hieronder vragen we uw aandacht voor de volgende nieuwsitems:

Schoolfruit

Nog een paar weken mogen we genieten van gratis fruit. Uit onderzoek blijkt dat dit er al voor zorgt dat kinderen ook thuis gezonder kiezen en meer fruit en groente proeven.

Bij EU-Schoolfruit proeven kinderen verschillende soorten fruit en groente. Dat is lekker en gezond, want in elke soort zitten weer net andere gezonde stoffen. In de praktijk blijkt: zien eten, doet eten. Ook als kinderen nog geen grote smaakavonturiers zijn, doen ze in de klas lekker mee. Als een kind gevarieerd eet, krijgt het alle gezonde stoffen binnen die het in de groei nodig heeft. Thuis kunt u de smaakontwikkeling ook stimuleren. Complimenteer uw kind als het iets nieuws proeft. Kinderen zijn soms pas gewend aan een onbekende smaak na tien tot vijftien keer proberen. Blijf dus geduldig en houd het positief.

- **Het is lekker en gezond.** Op dit moment eet maar 2% van de Nederlandse kinderen genoeg groente. Een kwart krijgt elke dag twee stuks fruit. De porties vergroten is gemakkelijk en levert gezondheidswinst op. Een goede eerste stap is: vaker fruit en groente eten op school.
- **Het werkt.** Leerlingen die naar een school gaan met een goed schoolfruitbeleid, kiezen thuis ook vaker voor fruit tussendoor. Ook eten zij meer groente dan voorheen. 80% van de ouders vindt schoolfruit prettig.
- **Het is helder.** Voor ouders en leerkrachten is het gemakkelijk om het schoolfruitbeleid uit te leggen.
- **Het is duurzaam.** Veel soorten fruit en groente hebben een relatief lage klimaatbelasting. Dat geldt voor soorten uit de volle grond en van het seizoen, maar bijvoorbeeld ook voor een aantal importproducten, zoals bananen en sinaasappels.
- **Het is leerzaam.** Kinderen ontdekken meer over de herkomst van eten, de seizoenen en over de verschillende soorten fruit en groente.
- **Het kan helpen om overgewicht te voorkomen.** Op dit moment is één op de zeven kinderen te zwaar. Fruit en groente verzadigen goed en leveren relatief weinig calorieën. Als kinderen meekrijgen dat fruit en groente lekker zijn voor tussendoor, kan dit helpen om minder te snoepen en snacken.
- **Een gezonde school presteert beter.** Leerlingen op scholen waar gezond wordt gegeten: zitten lekkerder in hun vel, krijgen minder snel griep, voelen zich fitter en leren makkelijker.

**Vanaf de meivakantie zijn woensdag en donderdag onze fruitdagen!
Natuurlijk hopen we dat u uw kind ook de overige dagen fruit meefgeeft!**

Vakantierooster CNS Nunspeet, schooljaar 2016 - 2017

Nieuwsbrief van de Da Costaschool in Nunspeet Pagina 2

Aanvang schooljaar:	22 08 16
Herfstvakantie:	15 10 – 23 10 16
Kerstvakantie:	24 12 – 08 01 17
Voorjaarsvakantie:	25 02 – 05 03 17
Paasvakantie:	14 04 – 17 04 17
Meivakantie*:	22 04 – 30 04 17
Hemelvaart:	24 05 – 26 05 17
Pinkstervakantie:	05 06 17
Zomervakantie:	08 07 – 20 08 17

* Hierbij houden wij ons aan het landelijk vastgestelde rooster schoolvakanties. (rijksoverheid.nl) Het voortgezet onderwijs (Nunspeet – Elburg) wijkt hiervan af door twee weken meivakantie te geven. (dus tot 07 05) Wij hebben daar helaas geen uren genoeg voor beschikbaar.

Daarnaast hebben we nog wel 2 dagen en 2 middagen vrij geroosterd voor de kinderen voor studiemomenten voor de teams van de scholen. De hele dagen proberen we zo veel mogelijk aan te laten sluiten op een vakantie of een weekend. De vrije middagen vallen veelal op dinsdag- en / of donderdagmiddag. Deze vrije momenten worden op de schoolkalender van iedere afzonderlijke school opgenomen.

Agenda:

5 april:	wandalexamen groep 3 en 4
7 april:	theoretisch verkeersexamen groep 7
13 april:	voetbaltoernooi (Wiltsangh)
13 april:	juffendag (groep 1 en 2)
19-21 april:	Cito-Eindtoets groep 8
19 april:	praktisch verkeersexamen groep 7
22 april:	Koningsspelen
24 april-6 mei:	vakantie

**Met vriendelijke groet,
Personeel Da Costaschool**