

Belangrijke data

Vrijdag 20 oktober	Administratiemiddag.	Kinderen vrij vanaf 12:00 uur
Maandag 30 oktober	Studiedag Stichting TWijs	Kinderen vrij
Woensdag 8 november	Nationaal schoolontbijt	
Vrijdag 10 november	Sint-Maarten viering	



In deze Bavopunter:

- Studiedag 30 oktober
- Toestemmingen
- Nationaal schoolontbijt
- Afsluiting thema "Bij mij thuis".
- Druppiekunde
- Uit de Ouderraad
- School in beeld

Studiedag 30 oktober

Op 30 oktober organiseert Stichting TWijs (waar onze school deel vanuit maakt) een studiedag voor alle medewerkers van de Stichting. De kinderen zijn daarom die dag vrij.

Toestemmingen

Wilt u in Social Schools nagaan of uw gegevens nog actueel zijn? Ook is het belangrijk dat u wel of geen toestemming geeft voor het beeldgebruik op Social Schools, Schoolgids en website.



Nationaal schoolontbijt



Op woensdag 8 november aanstaande doen wij met de hele school mee aan het nationaal schoolontbijt.

Deze gehele week wordt er op vele scholen in Nederland samen op school een ontbijt gegeten en uitleg gegeven over de noodzaak van een goed ontbijt.

Bij onze school is dat dus op **woensdagochtend 8 november**.

- Uw kind eet een ontbijt op school en hoeft dus thuis niet te ontbijten (of heel licht).
- Uw kind kan gewoon op de normale tijd en wijze naar school gebracht worden.
- **Geef uw kind een bordje, bestek en een beker mee** (dan hoeven we geen plastic weggooi spullen te gebruiken!)

Heeft uw kind allergieën? Wilt u dit tijdig aangeven bij de leerkracht van uw kind?

In de klas zal er ook gesproken worden over waarom een ontbijt belangrijk is.

Hieronder staan de 5 vuistregels/ voordelen van een goed ontbijt. Misschien kunt u dit thuis nadien ook eens bespreken?

A. ONTBIJTEN GEEFT JE ENERGIE

Een auto rijdt niet zonder benzine en een telefoon werkt niet met een lege batterij. Dat vinden we heel gewoon. Maar zelf haasten we ons soms zonder ontbijt de deur uit. Terwijl je lichaam echt een ontbijtje nodig heeft om met energie aan de dag te beginnen. Zeker omdat je lijf het 's nachts zonder eten heeft moeten doen. Jouw ontbijt geeft je in de ochtend meteen de energie die je nodig hebt om te leren, te werken, te sporten en te spelen!

B. ONTBIJTEN LEVERT VOEDINGSSTOFFEN

Een gezond ontbijt geeft je ook belangrijke voedingsstoffen. Een ontbijtje levert de vezels, vitamines en mineralen waar je lijf om vraagt. Als je daar de dag niet mee begint, haal je die achterstand maar moeilijk in. Onderzoekers hebben ontbijters en niet-ontbijters met elkaar vergeleken: mensen die niet ontbijten krijgen over de hele dag minder voedingsstoffen binnen dan mensen die wel ontbijten. Doe je lijf dus een plezier met een ontbijt!

C. ONTBIJTEN HELPT JE STOELGANG

Het ontbijt is de eerste maaltijd na een lange nacht slapen, waarin je natuurlijk niets eet of drinkt. Dan is het nodig je darmen aan de gang te krijgen. Jouw ontbijt zet 's ochtends meteen je darmen aan het werk en dat helpt een goede stoelgang. Dat betekent dat je makkelijk kunt poepen en minder snel last krijgt van buikpijn. Vooral een ontbijt met veel vezels is goed voor je darmen. Die haal je uit volkorenbrood, muesli, groente en fruit.

D. ONTBIJTEN HOUDT JE GEZOND

Als je de dag niet begint met een ontbijt, krijg je al snel de verleiding om naar tussendoortjes te grijpen. Meestal zijn dat minder gezonde tussendoortjes waar veel suiker, ongezond vet of energie in zit. Dat is niet goed voor je lijf. Met een gezond ontbijt heb je vaak langer een vol gevoel en minder zin om van die ongezonde tussendoortjes te eten. Het is dus slim om de dag met een gezond ontbijt te beginnen. Het liefst volgens de Schijf van Vijf.

E. ONTBIJTEN IS LEKKER EN GEZELLIG

Dat ontbijten gezond is, is nu wel duidelijk. Maar we zouden het belangrijkste bijna vergeten: ontbijten is superlekker en heel gezellig! Wat is een betere start van de dag dan samen aan tafel genieten van vers brood, beleg, yoghurt, groente, fruit, thee...? Met je ouders, broertjes of zusjes heerlijk smullen en ondertussen samen mooie plannen voor weer een nieuwe dag bespreken. Begin de dag dus voortaan goed met een gezond ontbijt!

We hopen in ieder geval dat het een gezellige en gezonde ochtend op school zal worden!

Afsluiting Thema

De groepen 1, 2 en 3 hebben vandaag het thema "Bij mij thuis" afgesloten met een proeverij: "Bij mij thuis eten wij". Fijn om te zien hoe leuk de kinderen het vonden om met elkaars eetcultuur kennis te maken. Dank aan alle ouders die zich hebben ingespannen om van deze afsluiting een succes te maken!



Druppiekunde

Vanaf half november bieden wij in samenwerking met SportSupport weer een reeks lessen Druppiekunde aan. Deze lessen zijn een combinatie van sport, bewegen en gezond koken. Op dinsdag 31 oktober zal Beau de Bree (van SportSupport) in de groepen 5 t/m 8 een korte introductie geven. Ze zal dan ook inschrijfformulieren meebrengen. De eerste les start op 15 november. Er zijn 12 plaatsen beschikbaar.

Bij grote belangstelling organiseren we in het tweede deel van het schooljaar nog een serie lessen.



Aan Druppiekunde zijn geen kosten verbonden.

Uit de Ouderraad

De voorbereidingen voor de decembermaand zijn weer begonnen. Voor de organisatie van het Sintfeest hebben wij jullie hulp nodig. Voor 5 december zijn we op zoek naar een leuke en ludieke manier om de Sint aan te laten komen. Heeft u een leuke manier van vervoer voor de kinderen, zoals een bijzondere auto/paard en wagen/ fiets? Laat het ons dan weten. Mail naar or.bavoem@twijs.nl



Tevens zijn we op zoek voor de toekomst naar mensen die het leuk zouden vinden om de rol van sint op zich te nemen. Kent u een opa/oom/buurman etc die dit zou willen doen? Mail ons dan op bovenstaande mailadres.

Met vriendelijke groet
De Sintcommissie

School in beeld Onze school beschikt over een Facebook- en een Instagramaccount. Via onderstaande QR-codes kunt u een kijkje nemen in het dagelijks leven op de Sint Bavo school. De codes hangen ook op diverse plekken in de school.

Wil je meer van ons onderwijs zien?

Volg ons dan snel op **social media!**

