

Nieuwsbrief obs de Meent

Nr. 2 – Maandag 20 september 2021

Beste ouders/verzorgers,

Voor de zomervakantie heeft u een vragenlijst over gezond lunchen van ons ontvangen. De uitkomst van het onderzoek is inmiddels bekend. Daarover verderop meer.

Overall om ons heen horen en zien we het belang van gezond eten. Er zijn zelfs veel spreekwoorden die over bijvoorbeeld brood gaan:

- Ergens geen brood in zien
 - Zich de kaas van het brood laten eten
 - Als warme broodjes over de toonbank gaan
 - Er moet brood op de plank komen
 - Daar lusten de honden geen brood van
- Uit het onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat meer dan de helft van onze kinderen wit brood mee naar school neemt, terwijl bruin- of volkorenbrood veel meer vezels bevat. In het artikel hieronder kunt u meer lezen over het onderzoek en over het vervolg dat wij eraan willen geven.

Ik wens u weer veel leesplezier!

Vriendelijke groeten van Yvonne Gerdes



Gezonde lunch

De vragenlijst over gezond lunchen is in samenwerking met Dorpenzorg en Sedna vóór de zomervakantie uitgedeeld op De Meent en De Ronde. Van beide scholen hebben ongeveer 60 ouders de enquête ingevuld. Hartelijk bedankt daarvoor!

Naast een enquête voor ouders is er ook op school onderzoek gedaan. Er heeft gedurende

een week een broodtrommelonderzoek plaatsgevonden op beide scholen. Daarbij hebben de leerkrachten bijgehouden wat de kinderen die week mee hadden voor de lunch. Hieronder ziet u een overzichtje.

Aantal leerlingen		538	%
Meest gegeten:	Bruin brood/bol	258	48
	Wit brood/bol	292	54
Minst gegeten(gezonde keuze)	Volkoren brood	74	13
Meest gekozen beleg	Zoet	307	57
Minst gekozen (gezond) beleg	Zuivel	93	17
	Hartig	100	18
Meest gekozen extraatjes	Koekjes	187	35
	Fruit	200	37
Minst gekozen gezonde extraatjes	Groente	39	7
Meest gekozen drinken	Ranja	150	28
	Sap	254	47
Minst gekozen gezond drinken	Water	69	12
	Melk	89	16

Af en toe kreeg een kind iets anders mee, zoals een ei, soep, noedels, thee, donut of chocoladebroodje. Het ging hier echter om erg kleine aantallen.

Als we naar het overzichtje kijken, zien we dat er op het gebied van de gezonde lunch nog wel wat te bereiken is.

Nieuwsbrief obs de Meent

- Meer dan de helft van de kinderen krijgt wit brood mee naar school.
- Meer dan de helft van de kinderen krijgt zoet beleg mee voor op brood.
- 1 op de 3 kinderen neemt koekjes mee naar school en ook 1 op de 3 fruit.
- Sap en ranja is samen goed voor 75% van de drankjes, dat is heel veel suiker per pakje/beker per kind.

Dat kan dus gezonder!

Eten in de ochtendpauze

Het eerste eetmoment op onze school is de ochtendpauze. We beginnen de dag graag goed met een gezonde pauzehap, bijvoorbeeld groente of fruit. We stimuleren ouders om een gezonde pauzehap mee te geven en koek, snoep en chips thuis te laten.

💡 Tip: kies voor groente en fruit uit het seizoen. Bekijk [voorbeelden van seizoensgroente en -fruit](#).

Voorbeelden van gezonde pauzehappen:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, aardbeien en mandarijn.
 - Gedroogd fruit, zoals een doosje rozijnen of een paar abrikozen of dadels.
 - Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
 - Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Kijk voor geschikt beleg in de tabel 'Voorbeelden van een gezonde lunch'.

Eten tussen de middag

Tussen de middag eten we gezellig met elkaar onze lunch. Op school zien we graag dat kinderen een gezonde lunch meenemen.



Voorbeelden van een gezonde lunch:

- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd of een volkoren mueslibol.
- Brood besmeerd met halvarine of zachte margarine uit een kuipje.
- Gezond beleg voor in het trommeltje is bijvoorbeeld:
 - 20+ en 30+ (smeer)kaas, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
 - 100% notenpasta of pindakaas (zonder toegevoegd zout of suiker).
 - Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg of voor erbij!



Tip: bekijk ook www.voedingscentrum.nl/etenopschool voor meer tips en inspiratie.

Drinken

We vragen u om geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat die vaak veel suiker bevatten. Daarom stimuleren we dat alle leerlingen een eigen beker/bidon meenemen naar school voor water.

Voorbeelden van gezonde dranken:

- Kraanwater.
- Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt met maximaal 6 gram suiker per 100 gram.
- Thee zonder suiker.

Een gezonde lunch vanuit school?

Het broodtrommelonderzoek en de ouder-enquête laten zien dat er nog wel winst te halen is op het gebied van een gezonde lunch. Ook is het duidelijk dat iedereen een gezonde lunch belangrijk vindt. Op de vraag wat u ervan vindt als de school een gezonde lunch gaat aanbieden, antwoordt bijna 44% van de ouders positief. Zij vinden het een goed idee. 40% van de ouders staat er neutraal tegenover. Slechts 16% van de ouders vindt

Nieuwsbrief obs de Meent

een gezonde lunch die door school verzorgd wordt geen goed idee.

Vanuit school zijn we achter de schermen wel bezig met het onderzoeken naar mogelijkheden om een gezonde lunch in te voeren op school. Daarvoor zijn we op zoek naar de medewerking van de plaatselijke middenstand en naar mogelijkheden om bijvoorbeeld subsidie aan te vragen. Wij hopen dat we in de nieuwe school iets rondom gezond lunchen in de praktijk kunnen brengen. We houden u op de hoogte van de ontwikkelingen.



Gymnastiekrooster

De groepen 3 t/m 8 hebben elke week één keer gymnastiek. Op de vrijdagmiddag is gymnastiek een keuze-activiteit. De kinderen gaan dan alleen gymmen als ze dit hebben gekozen.

Maandag	Groep 3/4	Half 1
	Groep 5/6	Half 2
Dinsdag	Groep 7/8	Half 2
Vrijdag	Groep 4 t/m 8; keuzemiddag	Half 1 Half 2



Bibliotheekbezoek

Inmiddels zijn we ook weer gestart met het lenen van boeken uit de bibliotheek. Hieronder ziet u het rooster.

Groep 3/4	Groep 5/6	Groep 7/8
8 september 11:30 uur	15 september 11:30 uur	20 september 14:00 uur
22 september 11:30 uur	29 september 11:30 uur	4 oktober 14:00 uur
13 oktober 11:30 uur	27 oktober 11:30 uur	1 november 14:00 uur
10 november 11:30 uur	24 november 11:30 uur	15 november 14:00 uur
1 december 11:30 uur	22 december 11:30 uur	6 december 14:00 uur
12 januari 11:30 uur	26 januari 11:30 uur	17 januari 14:00 uur
2 februari 11:30 uur	16 februari 11:30 uur	7 februari 14:00 uur
2 maart 11:30 uur	16 maart 11:30 uur	7 maart 14:00 uur
23 maart 11:30 uur	6 april 11:30 uur	28 maart 14:00
13 april 11:30 uur	11 mei 11:30 uur	25 april 14:00 uur
18 mei 11:30 uur	8 juni 11:30 uur	23 mei 14:00 uur
22 juni 11:30 uur	29 juni 11:30 uur	13 juni 14:00 uur
13 juli 11:30 uur inleveren voor de vakantie	13 juli 11:30 uur inleveren voor de vakantie	4 juli 14:00 inleveren voor de vakantie

Vrije inloop

Als de kinderen 's morgens op school komen, mogen ze vanaf 8.15 uur gewoon naar binnen lopen en hoeven ze niet op de bel te wachten. Dit hebben we in de coronaperiode ingevoerd, maar het beviel zo goed, dat we hebben besloten het zo te houden. De kinderen komen verspreid binnen en kunnen in de klas even rustig kletsen met elkaar, even wat lezen of nog wat werk (af)maken. De leerkracht is dan in de klas. Zo beginnen we iedere ochtend heerlijk rustig.



Nieuwsbrief obs de Meent

Schoolmaatschappelijk werkers



Hallo, wij willen ons graag even voorstellen. Wij zijn Gideon Kuijpers, Henriette Matel, Maaïke Sijbom- Eiting en Negesty Moenne. Wij zijn vanuit het schoolmaatschappelijk werk van Sedna, verbonden aan jullie school. De schoolmaatschappelijk werker biedt ondersteuning als het met uw kind even niet lekker gaat. Er wordt altijd, samen met u als ouder, gekeken naar welke ondersteuning het beste past.

- Vindt uw kind het lastig om voor zichzelf op te komen?
- Gaat uw kind met tegenzin naar school door bijvoorbeeld pestgedrag?
- Gaan schoolprestaties achteruit?
- Of zijn u en uw partner uit elkaar en moet uw kind wennen aan deze verandering?

Elke ouder komt in de opvoeding weleens lastige situaties tegen, bijvoorbeeld:

boze buien, verlies van een dierbare, veranderende thuissituatie door bijvoorbeeld een echtscheiding, opstandige pubers of het gebruik van media. Soms kunt u zich machteloos voelen en weet u even geen oplossing meer. Heeft u als ouder het idee dat u het allemaal alleen moet kunnen? Dan is het fijn als er even iemand met u meekijkt en met u meedenkt. Ieder kind is uniek en er zijn meerdere manieren van opvoeding. Dat maakt opvoeden niet altijd even eenvoudig.

Hoe komt u in contact met ons:

Via de intern begeleider (ib-er) van school of door te mailen, bellen, sms-en of whatsappen naar:

- Maaïke: m.eiting@sednaemmen.nl
06-36 55 96 62 (Bereikbaar op ma, di, wo, en vr)

- Negesty: n.moenne@sednaemmen.nl
06-51 04 75 73 (Bereikbaar op di, wo, do en vr)
- Henriette: h.matel@sednaemmen.nl
06-82 05 74 70 (Bereikbaar op ma, di, wo en do)

Soms is één gesprek al voldoende. Soms zijn er meer gesprekken nodig. Ook blijkt soms dat er andere hulp nodig is. Samen met u zoeken we een oplossing die bij uw kind, bij u en de school past.

De hulp van schoolmaatschappelijk werk is geheel vertrouwelijk en gratis.

Henriëtte Matel is de schoolmaatschappelijk werkster die voor al op De Meent en De Runde aanwezig is. Ze is ongeveer één keer per drie weken op dinsdagen op school voor een spreekuur:

- 21 september
- 12 oktober
- 2 november
- 23 november
- 14 december
- 11 januari
- 25 januari
- 15 februari
- 8 maart
- 29 maart
- 19 april
- 10 mei
- 31 mei
- 21 juni
- 12 juli

Ouders/verzorgers kunnen tussen 8.30 uur en 10.30 uur naar binnen lopen. Henriëtte is aanwezig in de teamruimte.

Week van de opvoeding

In de week van 4 oktober is het de Week van de Opvoeding. Vorig jaar was het thema 'staan en opvallen.' Dit jaar is het thema 'vertel eens..'. Vorig jaar was het plan om vanuit welzijnsorganisatie Sedna iedere ouder met een leerling in groep 3 of 4 een flyer aan te

Nieuwsbrief obs de Meent

bieden. Helaas was dit niet mogelijk door de coronaperikelen. Graag zouden we dat dit jaar alsnog doen. Dit betekent dat elke ouder met kinderen in groep 3 of 4, een flyer mee naar huis krijgt.

Heeft u na het lezen van de folder vragen? Neem dan contact op met de schoolmaatschappelijk werker bij uw kind op school.

Via Facebook (Sedna Emmen) zijn er ook filmpjes beschikbaar. Op die manier kunt u naast het lezen van de folder ook luisteren!

Met vriendelijke groet,

Henriette Matel

Schoolmaatschappelijk werker

Gebiedsteam De Monden / De Blokken



Vrijwillige ouderbijdrage

Binnenkort ontvangt u van onze penningmeester een verzoek tot betaling van de vrijwillige ouderbijdrage. Deze financiële bijdrage is vrijwillig, maar we verzoeken ouders/verzorgers jaarlijks toch met klem om deze bijdrage te betalen, omdat het geld bestemd is voor activiteiten voor de kinderen. Deze vallen namelijk niet onder het schoolbudget. Van het geld dat u betaalt voor uw kind(eren) wordt o.a. het Sinterklaascadeautje, het kerstdiner en verschillende activiteiten voor de kinderen betaald. Uiteraard mogen we geen kinderen uitsluiten van activiteiten als ouders niet betalen, maar we hopen dat u begrijpt dat we de bijdrage echt nodig hebben. Het zou immers jammer zijn als er bepaalde activiteiten niet meer door kunnen gaan, omdat er te weinig inkomsten zijn. Als het moment van betalen niet goed uitkomt, kunt u altijd contact met ons opnemen. Misschien komt u in aanmerking voor de stimuleringsregeling op <http://www.doemee.emmen.nl/> (voorheen de Participatiewebshop).

We denken graag met u mee!



Kalender

Dinsdag	5 okt.	Dag van de leraar
Woensdag	6 okt.	Start van de kinderboekenweek
	6 okt.	Workshop van Atelier Abel voor groep 1/2 en 3/4.
Donderdag	7 okt.	Workshop van Atelier Abel voor groep 5/6 en 7/8.

