

Beste ouders,

Van **maandag 11 tot vrijdag 15 maart** organiseert de school een **gezonde week**. We promoten zoveel mogelijk gezonde snacks en een gezonde lunch in de brooddoos.

Mogen we vragen ons hierin te ondersteunen. Zorg voor:

* een goed sluitende drinkfles (waarop de naam van het kind geschreven staat) mee te geven, die dagelijks thuis uitgewassen wordt.
* een fruit- of koekendoosje (+ naam kind). Koekjesverpakking blijft thuis.
* een brooddoos (+naam kind) met een gezonde lunch: boterhammetjes met vlees, kaas, een eitje, groenten en fruit. Vermijd slaatjes met mayonaise en zoet beleg. Elke dag wordt de brooddoos uitgewassen.
* geen aluminiumfolie of omhulsels babybel.

Op **vrijdag 15 maart** zorgt de werkgroep voor een gezond ontbijt voor alle kinderen en eten we in de klas direct bij aanvang van de schooldag. Nadien nemen alle kinderen in groepjes deel aan allerlei activiteiten zoals: relaxatie en yoga, een fiets- en bewegingsparcours, een poppenkast, gezelschapsspelen, …

Om het gezond ontbijt te organiseren willen we jullie graag op voorhand vragen om jullie kind ’s morgens **thuis nog niet (of beperkt) te laten ontbijten** en op **het keuzelijstje aan te duiden** wat ze zullen eten en drinken in de klas. Het strookje wordt morgen meegegeven. Graag invullen tegen maandag 11 maart.

**Graag de keuze beperken tot max 2 soorten beleg en niet meer dan wat je kind thuis eet.** Iedereen brengt zijn eigen beker (plastic) en bord (plastic) en mes mee. Peuters en kleuters enkel een bordje en een beker.

Gelieve dit alles in een zakje te stoppen en de naam te noteren.

**Andere activiteiten tijdens de gezonde week:**

* De kleuters mogen op vrijdag 15 maart hun **fiets meebrengen** voor op de speelplaats.
* Op vrijdag 15 maart nemen we deel aan de Bednet **pyjamadag.**  Bednet biedt online afstandsonderwijs aan en zorgt ervoor dat langdurig zieke kinderen en jongeren van thuis uit live de les kunnen volgen met hun eigen klas. We steken hen een hart onder de riem door zelf in onze pyjama naar school te komen. Zorg er wel voor dat je er iets warms onder aantrekt.
* In het kader van dit initiatief willen we ook laten sponsoren. De opbrengst van ons vastenproject schenken aan kinderen die langdurig ziek zijn. We organiseren op **donderdag 28/3** **van 9u tot 10u** onze jaarlijkse Bike&Run, een gesponsorde fiets- en loopwedstrijd voor alle kinderen. De opbrengst willen we integraal schenken aan **VZW Kinderkankerfonds**.

 **‘Bike&Run’ project - Praktische informatie**

* De jongste kleuters (P + K1) zullen een fietsparcours afleggen op de speelplaats van de school. Ze mogen hun fietsje/step meebrengen. De oudste kleuters (K2 en K3) leggen een wandelparcours met de klas af.
* De kinderen van de lagere school fietsen en lopen een parcours in enkele straten van Denderbelle: Dorp, Visstraat, Sint-Maartenstraat, een deel van Klein Gent. Deze straten worden voor verkeer afgesloten.  Supporters zijn welkom!

De kinderen sporten in duo’s. De ene loopt en de andere fietst. Ze mogen zoveel wisselen als ze willen, maar ze moeten wel samen blijven. De loper bepaalt het tempo. Het doel is om 30 minuten (graad 1) tot 60 minuten (graad 2 en 3) te lopen en te fietsen.

* De kinderen laten zich voor deze sportactiviteit sponsoren (zie bijgevoegd formulier).
* We trekken sportieve kledij aan: t-shirt, training en goede loopschoenen, een regenjasje indien het regent.

**Sponsorblad** van …………………………………………..…….uit (kleuter/peuter)klas ……..

**helpt**

**Oekraïne.**

(geld **cash** meebrengen tegen woensdag 27 maart 24)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Naam | Bedrag sponsoring | Handtekening |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Ontbijt op vrijdag 15 maart 2024.**

Naam …………………………………………..……… uit (peuter/KL)klas:………bestelt: (aankruisen aub)

O .…sneetje(s) wit brood

O ….sneetje(s) bruin brood

O een sneetje kaas\*

O een smeerkaasje\*

O een sneetje gekookte hesp\*

O een hardgekookt eitje\*

O een banaan\*

O een glas koude melk

O een glas water \***Max. 2 soorten beleg kiezen aub.**

Meebrengen: een zakje met je naam erop en daarin een beker en een bord (plastic) en mes. Peuters en K1 enkel een bordje en een beker.

**Breng dit strookje terug mee naar de school tegen 11/3 zodat de leerkracht de klastotalen kan maken.**

**Ontbijt op vrijdag 15 maart 2024.**

Naam …………………………………………..……… uit (peuter/KL)klas:………bestelt: (aankruisen aub)

O .…sneetje(s) wit brood

O ….sneetje(s) bruin brood

O een sneetje kaas\*

O een smeerkaasje\*

O een sneetje gekookte hesp\*

O een hardgekookt eitje\*

O een banaan\*

O een glas koude melk

O een glas water \***Max. 2 soorten beleg kiezen aub.**

Meebrengen: een zakje met je naam erop en daarin een beker en een bord (plastic) en mes. Peuters en K1 enkel een bordje en een beker.

**Breng dit strookje terug mee naar de school tegen 11/3 zodat de leerkracht de klastotalen kan maken.**

**Ontbijt op vrijdag 15 maart 2024.**

Naam …………………………………………..……… uit (peuter/KL)klas:………bestelt: (aankruisen aub)

O .…sneetje(s) wit brood

O ….sneetje(s) bruin brood

O een sneetje kaas\*

O een smeerkaasje\*

O een sneetje gekookte hesp\*

O een hardgekookt eitje\*

O een banaan\*

O een glas koude melk

O een glas water \***Max. 2 soorten beleg kiezen aub.**

Meebrengen: een zakje met je naam erop en daarin een beker en een bord (plastic) en mes. Peuters en K1 enkel een bordje en een beker.

**Breng dit strookje terug mee naar de school tegen 11/3 zodat de leerkracht de klastotalen kan maken.**