

Belangrijke data

Dinsdag 19 april 2022	Nieuwsbrief 16
Vrijdagochtend 22 april 2022	Koningsspelen
Vrijdag 22 april 2022	Alle leerlingen om 12.00u. uit
Maandag 25 april t/m vrijdag 6 mei 2022	Meivakantie
Dinsdag 17 mei 2022	Nieuwsbrief 17

Beste ouder(s)/verzorger(s),

Wat een heerlijk weer is het toch en wat hebben we geboft daarmee het afgelopen lange weekend. Afgelopen donderdag was er in iedere groep een gezellig lente-ontbijt. De kinderen kwamen met mooi versierde schoendozen met heerlijke ontbijtjes de school binnen. Gezelligheid alom! De kinderen die meedoen met de Ramadan hebben spelletjes gedaan.

Deze week is de eindtoets van groep 8 gestart. Alle kinderen hebben al een definitief advies en een middelbare school gekozen. We wensen deze groep heel veel succes bij het maken van de eindtoets.



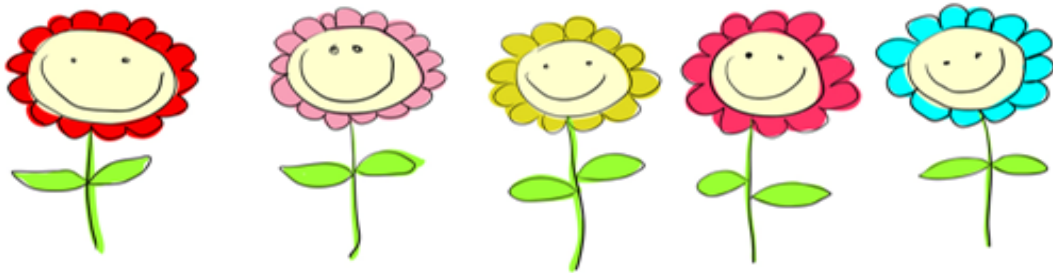
Vanavond is er een ouderwebinar vanuit de GGD/Gezonde School. Vandaag heeft u in een aparte mail daarvan een link gekregen waarop u kunt inloggen. Fijn als u kunt aansluiten, zodat we u kunnen meenemen in de gedachtegang van school m.b.t. gezonde voeding en leefstijl.



Aanstaande vrijdag zijn de jaarlijkse koningsspelen. Voor de groepen 3 t/m 8 worden deze bij de SV Hillegom gehouden. We wandelen vanaf school daarheen. U dient uw kind dus gewoon op school te brengen en te halen. Voor de groepen 1/2 zullen er spellen gedaan worden in de speeltuin. Ook voor deze kinderen geldt dat ze op school gebracht en gehaald moeten worden.

Vrijdag a.s. 22 april is de hele school om 12.00 uur uit en begint de meivakantie. Op 9 mei zien we alle kinderen weer graag op school.

Fijne meivakantie!



Een gezond ontbijt is een goed begin van de dag!

Na de nacht heeft je kind weer nieuwe energie nodig. Deze energie krijgt je kind door het ontbijt. Ook komt de spijsvertering daardoor weer op gang en kan je kind zich beter concentreren. Na het nuttigen van een ontbijt krijgt je kind minder snel trek in snoep.

Tips voor een gezond ontbijt.

- Weinig tijd om te ontbijten? Zet de wekker 15 minuten eerder. Dek de tafel de avond van te voren. Het brood of een schaaltje yoghurt kun je de avond van te voren klaarmaken. Deze kun je in de koelkast bewaren.
- Gebruik volkoren producten, magere melkproducten en/of fruit en groenten.
- Varieer om verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen. Smeer bijvoorbeeld elke kwart boterham met iets anders. Bijvoorbeeld met banaan, pindakaas, humus en groentespread.

Tips om je kind te laten ontbijten.

- Maak de tafel gezellig en laat je kind meehelpen met tafeldekken als hij/zij dit leuk vindt.
- Ontbijt samen. Zien eten doet eten en het is plezieriger.

- Zorg voor zo min mogelijk afleiding aan tafel. Geen televisie en geen speelgoed. Neem de plannen voor de dag door om het gezellig te maken.
- Bied kleine porties aan.
- Zet verschillende producten op tafel zodat je kind kan kiezen. Dat kan een sneetje brood zijn. Maar denk ook eens aan een schaalje yoghurt of havermoutpap met fruit en rozijnen. Een volkoren beschuit of cracker is ook een goede keuze.
- Blijft het ontbijt ondanks alle inzet moeizaam? Laat je kind dan in ieder geval een paar hapjes eten. Bied de rest van de boterham iets later in de ochtend aan. Of geef de boterham mee naar school of kinderopvang voor tijdens de ochtendpauze.



Voor gezonde ontbijtrecepten kun je kijken op de website van het voedingscentrum.

Meer informatie over opvoeden en opgroeien: www.cjghm.nl





De Kulturele
Raad

Stichting CultuurBeleving Hillegom

presenteert kinder
Theatervoorstelling

SUPER SLOW

BONTE HOND

Familievoorstelling
2.5+



24 ZONDAG
APRIL 2022

aanvang 14.30 uur • € 6,50

DE KULTURELE RAAD HILLEGOM Prinses Irenelaan 16

Kaartverkoop via www.cultuurhillegom.nl ideal of via tabakshop Frank Evers contant