

# Nieuwsbrief GBT voor ouders



Periode / maand: 2025 / mei

## Nieuwtjes / even bijpraten



Deze nieuwsbrief staat, naast enkele mededelingen van de GGD en school, in het teken van berichtjes van leerlingen over de smaaklessen en het adoptieproject.

Sinds de meivakantie kunnen de leerlingen van de groepen 3 t/m 6 kiezen om deel te nemen aan een smaakles.

Het organiseren van een smaakles valt onder ons vignet Voeding. Zo kunnen de groepen 7 en 8 binnenkort ook deze keuze maken en zal het voor de groepen 1 en 2 op speelse manier aan bod komen.

De leerlingen van de groepen 6 mogen bezoeken brengen aan Dr Calshof, in het kader van het adoptieproject.

### Lunch op de Gezonde Basisschool van de Toekomst: Gezond, Lekker en Gevarieerd!

Bij de GBT draait alles om een gezonde en gevarieerde lunch voor iedereen! De lunch wordt met zorg samengesteld, zodat deze niet alleen bijdraagt aan een gezonde leefstijl maar ook lekker is om te eten. Al moeten kinderen soms wel wennen omdat ze andere dingen gewend zijn.

Maar hoe werkt het nu precies? En wat wordt bedoeld met de 80-20 regel? 80% van wat aangeboden wordt komt uit de Schijf van Vijf, de overige 20% komt niet uit de Schijf van Vijf (dit zijn bv de vleeswaren). Dit zorgt voor een gezonde evenwichtige lunch

Wat is de Schijf van Vijf?

De Schijf van Vijf is een handige gids die laat zien wat gezonde voeding is. Het bestaat uit vijf groepen voedingsmiddelen die samen zorgen voor een goede gezondheid:

1. Groente en fruit
2. Brood, graanproducten en aardappelen
3. Zuivel, vlees, vis, ei en vervangende producten
4. Vetten en olie
5. Drinken

Op de GBT betekent dit dus zoals gezegd dat 80% van de lunch bestaat uit producten die in deze vijf groepen vallen. Denk aan groenten en fruit, volkorenbrood, zuivel of andere eiwitten, gezonde vetten en natuurlijk voldoende vocht!

20% Buiten de Schijf van Vijf

Naast al deze producten uit de Schijf van Vijf, bevat de lunch ook 20% producten die buiten de schijf vallen. Dit is bijvoorbeeld het geval bij vleeswaren, die vaak meer vet en zout bevatten dan goed is volgens de Schijf van Vijf. Ook andere dingen zoals stroop of een komkommersalade vallen onder deze 20%.

Seizoensgebonden Groenten en Fruit

De groenten en fruit op het menu worden niet meer altijd specifiek benoemd en variëren met de seizoenen! Omdat de keuze afhankelijk is van wat er op dat moment in het seizoen en het aanbod beschikbaar is, blijft het altijd verrassend en vers.

Proefproducten: nieuwe smaken ontdekken

Proefproducten staan op het menu om kinderen kennis te laten maken met nieuwe smaken. De cateraar kiest altijd producten die passen binnen de Schijf van Vijf. Dit betekent dat alles wat op het bord ligt gezond en voedzaam is, maar ook anders en lekker!

Conclusie: Gezonde en Variërende Lunch op de GBT

De lunch op de GBT is een gezonde en gebalanceerde maaltijd, met 80% van de producten uit de Schijf van Vijf. Dit zorgt ervoor dat kinderen volop vitamines, mineralen en vezels binnenkrijgen. De overige 20% biedt ruimte voor variaties, zoals vleeswaren, zodat de lunch lekker en afwisselend blijft.

Door deze manier van aanbieden kunnen we variëren en kunnen kinderen genieten van een lunch waaraan ze soms moeten wennen, maar die gezond maar ook gevarieerd en smakelijk is, en dat is toch precies wat we willen!

### ZonSlim

Dit is een programma van het Nationaal Huidfonds, hierbij staat bewustwording creëren over zonbescherming centraal.

De folder vanuit dit programma is ook toegevoegd aan dit bericht op ISY.

Vraag aan ouders is om de kinderen thuis al in te smeren en zonnebrand mee te geven. Ook een petje kan meegeven worden. Tijdens de tso is het mogelijk dat de kinderen de bidon mee naar buiten nemen (school afspraak), deze wordt dan op een centrale plek gezet (hier mag niet mee gespeeld worden).



### Smaaklessen

Patricija en Fayah uit groep 5B

Wij vonden het leukste om iets proeven en geblinddoekt te zijn. Wij hebben het volgende geproefd: hagelslag, honing, banaan, paprika, komkommer, augurk. We hebben het over zoet, zuur, zout of bitter gehad. En moesten een wattenstaafje in water dippen en 2 smaken ontdekken: zoet en zout.

Maar niet alles was lekker! Wat vonden we vies, dus niet lekker: augurk sap waar water in zat. En karnemelk is erg vies bah.

Dit was een leuke smaakles.

Van Luc en Kendra😊😊

Je zit aan een grote tafel, soms bij de keuken en soms bij de kleuters.

Je moet eerst zeggen waar je allergisch voor bent,

Luc is allergisch voor manderijn en peer.

Je krijgt een blinddoek voor je ogen. Je moet het eten wat je in je hand hebt ruiken en voelen. Ook krijg je drinken wat je moet raden, super lekker (jam jam).

En als je het lekker vindt, dan komt het in het midden.

Dit is het wat wij lekker vonden:

Banaan, avocado, sla, bubbel water met druiven smaak, druiven, maïs, kiwi, komkommer en tomaat.

Smaaklessen Avey en Nova

(Avey) Ik had dus gekozen voor smaaklessen. Ik vond het superleuk en meester Bronco is ook grappig. Je krijgt heel lekker eten, we zeggen niet wat het is want dan weten de anderen het al. Je krijgt alleen maar lekkere dingen, maar je krijgt ook prikwater dat vond ik niet lekker haha. Je ontmoet misschien leuke andere kinderen die je nog niet kent, zo krijg je veel meer vriendinnen en misschien wel bestie's zoals Nova en ik. Het lekkerste eten was eigenlijk honing.

(Nova) Ik heb gekozen voor smaaklessen en ik vond het superleuk en ik wil zeggen dat het een aanrader is om voor smaaklessen te kiezen. Want je proeft lekkere dingen, soms ook vieze dingen maar dat gebeurt niet vaak. We hopen dat dit nog vaker is en dat iedereen meer dan 1 keer smaaklessen kan kiezen en plezier maakt (en geen ruzie over de slaapmaskers)

Groetjes Avey en Nova.



### Adoptieproject

Hallo! Mijn naam is Levi en ik zit op BS De Schatgraver. Ik vind het altijd leuk om naar Dr. Calshof te gaan.

Iedereen daar is héél aardig! En ik vind het altijd heel leuk om de ouderen te helpen. Om 11:30 gaan we er naartoe en om 13:30 komen we weer terug naar school.

Ik vind het dan altijd heel jammer om terug te gaan. Het eten daar is heel lekker en meester Sjaak is altijd aardig! Het eerste wat we daar doen is de jassen op de stoel leggen. We lopen in tweetallen naar bijvoorbeeld De Baan. 😊

En we lopen samen met groep 6B. Ik vind het altijd leuk😊

Hallo! Mijn naam is Jinthe. Ik zit op de school BS de Schatgraver in groep 6A, wij zijn met een paar kinderen naar dokter Calshof geweest en waren daar van 11:30 tot 13:30. We gaan ook met de andere groep 6B. Dan lopen we met meester Sjaak naar dokter Calshof en dan gaan we rustig naar binnen. We leggen de jassen op de stoel. Dan lopen we met de tweetallen naar de afdeling bijvoorbeeld {de baan}😊 Dan komen we binnen en dan gaan we de ouderen helpen met het eten te verzorgen. Dan dekken we de tafel en helpen we met het eten te maken en serveren. Als iedereen het heeft dan kijken we wat over is en eten we gezellig mee. Als iedereen klaar is en er nog tijd over is gaan we bijvoorbeeld kleuren en spelletjes spelen✳️

Dan krijgen we soms een lekker snoepje en er is ook een hond die heel lief is en die je mag aaien. Dan lopen we weer met zijn allen naar BS de Schatgraver. Een ding is zeker het is daar altijd gezellig en leuk.

Hallo! Mijn naam is Noa. Ik zit op BS de Schatgraver. Bijna elke week gaan een paar kinderen naar Dokter Calshof. We gaan van 11:30 tot 13:30. We gaan ook met de andere klas. We helpen de ouderen als we er zijn. Dan dekken we de tafel en eten we samen. Je maakt tweetallen want er zijn acht kinderen en er zijn vier groepen. We lopen met meester Sjaak naar dokter Calshof. Een tweetal gaat naar de grote keuken om te helpen en de andere drie tweetallen gaan de ouderen helpen en als we klaar zijn kunnen we spelletjes spelen. Er is een hond heel lief en je mag hem knuffelen.

Hallo wij zijn Britt en Finn, wij zijn soms bij Dr. calshof geweest. Je speelt leuke spelletjes en je krijgt lekker eten wat je op school niet hebt. Belangrijk is dat we ons aan de volgende regels houden.

1. Niet te hard praten.
2. Niet te druk doen.
3. Niet vechten.
4. Niet vervelend doen.
5. zachtjes praten

Groetjes Britt en Finn.

Hallo ik ben Lenn en ik ben 9 jaar. Ik ga soms op dinsdag naar dr. Calshof. Om de twee weken gaan er van groep 6 vier kinderen naar dr. Calshof. Ik ben daar al 2 keer geweest, het is daar mega leuk en de ouderen zijn ook mega aardig. Eerst ga je helpen met eten klaarmaken en dan gaan we lekker eten. Daarna willen soms mensen met je een spelletje spelen. Ik ga daar ook naar toe omdat ik het leuk vind om de helpen en zij vinden het denk ik ook leuk dat er kinderen komen. De ouderen worden ook heel goed verzorgd. Ik heb nog een paar tips als je gaat.

1. Je moet wat rustiger zijn want dat vinden ze ook wat fijner.
2. wat minder schreeuwen of hard praten.
3. en als laatste niet rennen, gewoon rustig lopen.

Ik vind het heel jammer als ik weer terug moet gaan, maar ik vind ook dat anderen het moeten proberen.

Dus kom jij ook eens?

### Hoofdlocatie

Pastoor Schattenstraat 25  
6372 JA Landgraaf

045-5313579

### Dependance

Graaf Johan Frederikstraat 11  
6371 VS Landgraaf

045-5709046

