



Roerdompstraat 76  
6601DL Wijchen

# INFO

Jaargang 28 No. 10  
2 november 2018

Inforedactie:

Thea Wilbrink

Tel: (024) 6452881 Paulusschool

Tel: (024) 6415783 Noorderlicht

E-mail:

[directie-paulus@kansenkleur.nl](mailto:directie-paulus@kansenkleur.nl)

[Thea.Wilbrink@kansenkleur.nl](mailto:Thea.Wilbrink@kansenkleur.nl)



## NATIONAAL SCHOOLONTBIJT

Op donderdag 8 november starten we de dag in het Noorderlicht met een ontbijt. Niet zo maar een ontbijt, maar het extra feestelijke nationale schoolontbijt.

Net als zo'n half miljoen andere kinderen in Nederland leren we hierdoor dat een ontbijt belangrijk en leuk is.

Verderop in deze nieuwsbrief zien jullie een flyer over het Nationale Schoolontbijt met daarin allerlei leuke weetjes en links naar sites. In deze flyer is ook te lezen over groepen die op bezoek gaan in het gemeentehuis voor een 'Burgemeesters ontbijt'. Ook leerlingen van onze school zijn uitgenodigd bij de burgemeester van Wijchen. Dit voorstel is besproken met de Kinderraad en ze waren enthousiast.

Dat betekent dat de leden van de Kinderraad samen met juf Loes en juf Carina op 7 november gaan ontbijten bij de heer Verheijen.

Wordt het een leuke, lekkere, leerzame of speciale ervaring? In de volgende nieuwsbrief laten ze het jullie weten.

## VERJAARDAGEN

Alle leerlingen en leerkrachten van de Paulusschool die deze week jarig zijn...

**HARTELIJK GEFELICITEERD!**



De medezeggenschapsraad

Dinsdag 6 november is er een vergadering van de M.R.

**VOLGENDE INFO VRIJDAG 9 NOVEMBER. COPY MOET BINNEN ZIJN WOENSDAG 7 NOVEMBER VÓÓR 10.00 UUR.**



## WIE WORDEN DE HELDEN VAN 2018?



Het is weer bijna zover. Op 20 november, de Internationale Dag van de Rechten van het Kind, deelt burgemeester Hans Verheijen weer lintjes uit aan kinderen die iets bijzonders hebben gedaan voor anderen of voor de samenleving. Helpt u ons mee zoeken naar deze kanjers? U kent misschien in uw omgeving wel een held die een lintje verdient.

Eerdere helden waren b.v.:

Pepijn die een beenmergtransplantatie onderging voor zijn broer die een zeer ernstige vorm van leukemie had. Mitch zette zich in voor de jongerenraad, het Maaswaal College en deed vrijwilligerswerk bij Wijchen Schaatst en het Rode Kruis. Gijs is een jonge mantelzorger en een belangrijke spil in zijn gezin. Kinderen zoals zij maken onze samenleving. Wie worden de helden van 2018?

De gemeente Wijchen is trots op jonge inwoners die zich inzetten voor anderen. Kinderen die iets doen voor een goed doel. Kinderen die iets betekenen voor hun medemens, in welke vorm dan ook. Veel kinderen en jongeren doen goede dingen, soms valt het niet eens op. Zij zijn een voorbeeld voor anderen en mogen best eens in de schijnwerpers staan. En daarom verdienen zij een lintje! Iedereen die een kind of een jongere kent die voor een lintje in aanmerking komt, mag hem of haar aanmelden. Dat kan tot en met 9 november aanstaande. Meer informatie en aanmelden via [onze website](#).

# Informatie voor ouders



2018  
16e editie!

Je ontvangt deze informatie omdat de basisschool van je kind(eren) meedoet aan het Nationaal Schoolontbijt in de week van 5 t/m 9 november. Hieronder lees je alles over deze leuke en leerzame ontbijtactiviteit. Goed om te weten en goed om te bewaren!

## Wanneer ontbijt je kind op school?

De school van jouw kind(eren) viert het Nationaal Schoolontbijt op **donderdag 8 november**. Je kunt je kind(eren) die ochtend dus voor één keer zonder ontbijt naar school sturen.



## Wat is het Nationaal Schoolontbijt?

In de week van het Nationaal Schoolontbijt gaan elk jaar zo'n half miljoen kinderen samen gezond en gezellig ontbijten op basisscholen in het hele land. Met speciaal lesmateriaal leren ze alles over hun ontbijt. Zo ervaren ze hoe leuk en belangrijk het is om de dag gezond te starten. Kijk voor meer informatie op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl)



## Meet je ontbijtje!

Op school ontdekt je kind met de online Ontbijtmeter hoe gezond zijn of haar ontbijtje is. Check je eigen ontbijt of vul met je kind de Ontbijtmeter in op [www.ontbijtmeter.nl](http://www.ontbijtmeter.nl)!

EEN FEESTJE  
voor iedereen!

De ontbijtweek heeft een speciaal thema: Een feestje voor iedereen! Want het Nationaal Schoolontbijt is altijd een feestje voor de hele school en er staat voor ieder wat wils op tafel. In de ontbijtpakketten vinden de kinderen vrolijke placemats om de ontbijt tafels feestelijk aan te kleden en een kleurrijke poster voor in de klas.



## Burgemeesters ontbijten mee! ↗

In heel veel gemeenten ontbijten deze week kinderen niet alleen op school, maar ook in het stadhuis. Want zo'n 275 gemeenten doen mee aan het Burgemeesters-ontbijt. Daarbij brengen kinderen uit een schoolklas hun burgemeester een ontbijt. Samen gaan ze aan tafel in de raadszaal of een andere mooie ruimte.

Aan die ontbijttafel mogen de kinderen hun burgemeester natuurlijk alles vragen. En veel burgemeesters doen een donatie aan het goede doel van dit jaar: de stichting Kinderpostzegels. Die heeft als één van haar projecten het organiseren van verjaardagsfeestjes voor de hele klas, waarbij kinderen spelenderwijs leren dat iedereen erbij hoort.



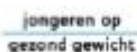
## Aandacht voor allergieën

Het Nationaal Schoolontbijt wil een feestje zijn voor iedereen. Ook voor kinderen met een voedselallergie. Daarom vinden scholen dit jaar glutenvrije crackers in het pakket en is er keuze uit verschillende soorten beleg, melk en thee. Op [www.schoolontbijt.nl](http://www.schoolontbijt.nl) staat de allergie-informatie van alle ontbijtproducten.

Bij het ontbijt krijgt je kind een leuk doeboekje mee met spelletjes, weetjes, tips en recepten voor gezonde traktaties met stickers om die extra feestelijk te maken. En een kleurrijke groente- en fruitwijzer. Vraag ernaar!

## BREDE STEUN VOOR BETER ONTBIJTEN

Bij het beter laten ontbijten van basisschoolleerlingen heeft het Nationaal Schoolontbijt de steun van het Voedingscentrum, Jongeren Op Gezond Gewicht, de Maag Lever Darm Stichting en de Nederlandse Coeliakie Vereniging.



Het Nationaal Schoolontbijt is ook ambassadeur van Gezonde School, een initiatief dat scholen helpt om het hele jaar aandacht te besteden aan de gezondheid van hun leerlingen.



Informatie voor ouders

# Wat staat er dit jaar op tafel?



## BROOD

Bij het Nationaal Schoolontbijt hoort brood. Vers brood van een bakker of supermarkt uit de buurt van de school. Kinderen kunnen kiezen uit volkorenbrood, tarwe- of volkorenbolletjes en krentenbolletjes. [www.brood.net](http://www.brood.net)

## GLUTENVRIJE CRACKERS

Voor kinderen die geen gluten verdragen, zijn er glutenvrije crackers. Zo is de ontbijtweek echt een feestje voor iedereen! De crackers van Consenza bevatten weinig vet en veel vezels. [www.consenza.nl](http://www.consenza.nl)



## HALVARINE

Halvarine bevat essentiële vetten en is een belangrijke bron van de vitamines A, D en E. Daarom adviseren diëtisten en voedingsdeskundigen om elke boterham te besmeren met halvarine. [www.blueband.nl](http://www.blueband.nl)

## 30+ KAAS

Kaas is rijk aan vitamine A, vitamine B12 en mineralen als calcium, fosfor, magnesium en zink. Kaas is bovendien een bron van vitamine B2 en selenium. Het Nationaal Schoolontbijt kiest voor 30+ kaas. [www.zulvelonline.nl](http://www.zulvelonline.nl)



## AARDBEIENJAM

Jam is binnen de categorie zoet broodbeleg een betere keuze dan zoet beleg dat meer suiker of vet bevat. In de Aardbeien Confiture van Bonne Maman zit bovendien per 100 gram 50 gram aardbeien. [www.bonnemaman.nl](http://www.bonnemaman.nl)

## FRUIT & GROENTE SPREAD

Blue Band Fruit & Groente Spread is zoet beleg vol fruit en groente. Er blijft dus weinig ruimte over voor andere ingrediënten, zoals extra suiker. Het bevat 60 tot 80 % minder suiker dan jam. [www.blueband.nl](http://www.blueband.nl)



## TUINKERS

Tuinkers is een gezonde, populaire cress om lekker mee te variëren. Als broodbeleg met kaas en tomaat, in soepen en salades, op een hard gekookt eitje of in een milkshake met aardbeien. [benelux.koppencress.com](http://benelux.koppencress.com)

*Door kinderen op school gekweekt!*

## HALFVOLLE YOGHURT

Yoghurt is rijk aan eiwit en een bron van calcium en fosfor, voedingsstoffen die kinderen nodig hebben voor een gezonde groei en de ontwikkeling van hun botten. Het Nationaal Schoolontbijt kiest voor halfvol. [www.zulvelonline.nl](http://www.zulvelonline.nl)



## CRUESLI

Quaker Cruesli® RAISIN is een knapperige granenmix met geroosterde volkoren havermout en rozijnen, stukjes hazelnoot en een vleugje honing. Deze mix is bovendien rijk aan vezels. [www.quaker.nl](http://www.quaker.nl)

## HALFVOLLE MELK

Niet als yoghurt is melk is rijk aan eiwit en een bron van calcium en fosfor, belangrijke voedingsstoffen voor kinderen in de groei. Bij het Nationaal Schoolontbijt staat halfvolle melk op tafel. [www.zulvelonline.nl](http://www.zulvelonline.nl)



## THEE

Thee zonder suiker staat in de Schijf van Vijf. Pickwick Fruit Fusion is een prima dorstlesser en kan goed afgewisseld worden met water. De vier fruitige melanges hebben natuurlijke ingrediënten en bevatten geen cafeïne. [www.pickwick.nl](http://www.pickwick.nl)

## KOMKOMMERS

Groente levert veel voedingsstoffen, helpt het behouden van een gezond gewicht en het voorkomen van allerlei ziekten. Het Voedingscentrum raadt aan om er 250 gram per dag van te eten. [www.veggipedia.nl](http://www.veggipedia.nl)



## APPELS

Fruit levert veel voedingsstoffen, helpt het behouden van een gezond gewicht en het voorkomen van allerlei ziekten. Het Voedingscentrum raadt kinderen en volwassenen aan om elke dag 2 stuks fruit te eten. [www.veggipedia.nl](http://www.veggipedia.nl)

## Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij de school van uw kind(eren) en bij de organisatie van het Nationaal Schoolontbijt: [info@schoolontbijt.nl](mailto:info@schoolontbijt.nl). Volg ons ook op Twitter en Facebook!

Bakkers en supermarkten uit de buurt van elke school zorgen dat alle kinderen op tijd hun ontbijtje krijgen:  
ALDI, Coop, Polesz, Hoogvliet, Vomar, Boon's Markt, MCD Supermarkt en Bonl.