



Nieuwsbrief

20230407

De Schooldiëtist

Meer dan alleen adviezen over gewicht

De schooldiëtist biedt individuele professionele begeleiding aan leerlingen. De diëtist oefent zo direct invloed uit op gezonde(re) voeding, meer bewegen en gezonde keuzes bij kinderen. Als uit de fit-test metingen blijkt dat kinderen vermoedelijk overgewicht hebben wordt het kind samen met de ouders uitgenodigd voor advies bij de schooldiëtist. Ook als er andere vragen zijn over de voeding van uw kind kunt u bij de schooldiëtist terecht. Denk bijvoorbeeld aan darmklachten, allergieën of intoleranties, maar ook als u kind liever alleen plantaardig wil gaan eten en u vragen hebt of het wel goed gaat. De school diëtist kijkt met u mee en adviseert naar een volwaardige voeding zodat uw kind gezonder en fitter kan opgroeien. De school diëtist is ook onderdeel van het schoolteam en kan waar nodig u ook verder doorverwijzen naar andere professionals binnen het schoolteam of in de wijk. Aan de consulten zijn geen kosten verbonden voor de ouders. De kosten worden vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering en daar is voor kinderen geen eigen risico voor. Op onze school werkt Jolande van Teeffelen. Zij is op dinsdagen om de week aanwezig. U kunt een afspraak bij haar maken via de leerkracht of via Peter de vakleerkracht gym van school of u kunt bellen met de secretaresse van diëtistenpraktijk HRC, secretaresse@dietistenpraktijkhrc.nl tel 010-2025165, vermeld wel even dan naam van de school van uw kind zodat de secretaresse de juiste afspraak kan maken.

Smaakontwikkeling lessen

Wat heeft smaakontwikkeling met het kiezen van gezonde voeding en fitter met voeding



te maken? Eigenlijk heel veel! Als je als kind in de buik zit van je moeder krijgt en al een voorkeur voor bepaalde smaken blijkt uit onderzoek. Hoe gezonder moeder eet met veel groente en fruit en weinig suiker en vet hoe beter de smaakontwikkeling van de baby/het kind. In onze mond proeven we zoet, zuur, bitter en zout, maar ook de smaak umami. Umami is de smaak

die we als vol/ plezierig en fijn ervaren. De smaak zoet wordt het sterkst ontwikkelt als we kind zijn en veel suiker of een producten met zoete smaken aangeboden krijgen, dus ook met gezoete dranken waar zoetstoffen inzitten. Hoe minder we een jong kind suiker aanbieden hoe meer het ook open staat voor andere smaken. Hoe iets voor je smaak hangt van veel factoren af. Vanuit beter proeven en een smaakontwikkeling leer je vanzelf stap voor stap gezonder eten. Ik zal smaaklessen gaan geven aan alle groepen. Hartelijke groet Jolande van Teeffelen, school diëtist/ voedingscoach.

Belangrijke data

7 apr	Goede vrijdag
10 apr	Tweede Paasdag
15 apr	KIDSRUN
20 apr	Koningsspelen
20 apr	Ouderbijeenkomst: Koken voor de feestelijke teamstart van het Kindcentrum
20/21 apr	Suikerfeest Let op: vraagt u tijdig verlof aan voor het Suikerfeest!
FEEST 31 mei	Vooraankondiging! Feestelijke start Kindcentrum de Klimop met kinderen en ouders in de middag.

De kinderen en de leerkrachten hebben genoten van het paasontbijt. Dank aan alle ouders voor de bijdrage aan dit ontbijt. Dank aan de oudercommissie voor het helpen!

Wij wensen iedereen een fijn paasweekend toe en hopen van harte dat het mooi weer zal worden. Geniet van de vrije dagen en tot dinsdag.

