



Nieuwsbrief voor ouders

Nummer 4, 2004

Pro Children wordt vervolgd: nog een schooljaar groenten en fruit op Noorse, Spaanse en Rotterdamse basisscholen!!

Scholen uit Buskerud (Noorwegen), Bilboa (Spanje) en Rotterdam gaan verder met groente –en fruitactiviteiten van het Europese Pro Children project.

Dit schooljaar zullen de leerlingen uit groep 8 van 12 Rotterdamse basisscholen nog een jaar door gaan met het Pro Children project. Vorig schooljaar bleek de internationale receptenwedstrijd één van de meeste succesvolle activiteiten van het project te zijn. We hopen dat u en uw kind dit jaar weer veel plezier zullen beleven aan de activiteiten die op het programma staan.

Vervolg op pagina 3



Prijsuitreiking op de Albert Plesmanschool

Pro Children awards

Internationale recepten wedstrijd

In juni hebben de leerlingen van de Albert Plesman school vanwege het winnen van de Internationale receptenwedstrijd een prijs in ontvangst genomen. De leerlingen zijn beloond met een goed gevulde fruitmand, een oorkonde en een spel voor de bedenker van het recept. Het Rotterdams Dagblad was ook aanwezig.

Pagina 2

Nog een schooljaar gratis fruit en groenten op school!

Pagina 4

***Kijk ook eens op de Pro Children website:
www.univie.ac.at/prochildren***



De internationale Pro Children receptenwedstrijd

Vorig jaar juni heeft groep 7b van de Albert Plesmanschool in Ommoord de hoofdprijs gewonnen! Ook de lokale media was hierbij aanwezig. Dit resulteerde in een grote kleurenfoto in het Rotterdams Dagblad van 23 juni jl.

In Noorwegen ging de oorkonde naar de Vik skole Røyse met als winnende recept "Kristoffers groentenwok". In Bilboa werd de San Ignacio school beloond met een prijs.

Hieronder leest u de winnende recepten uit Spanje en Noorwegen.

Kristoffers groentenwok

Vik skole Røyse, Noorwegen

De benodigde keukenspullen:

Wok, mes, lepel

De ingrediënten (4 personen):

- Spruitjes, wortels, asperges, selderij, broccoli, paprika, ui, kerstomaatjes, bloemkool, mini maïs, ananas, banaan en eventueel vlees.

Bereidingswijze:

- Was en snij de groenten in kleine stukjes
- Kook de wortels en spruitjes kort
- Doe wat olie in de wok
- Doe eerst het vlees in de pan en daarna de rest van de groenten en het fruit.

Volcano

San Ignacio school, Bilbao, Spanje

De benodigde keukenspullen:

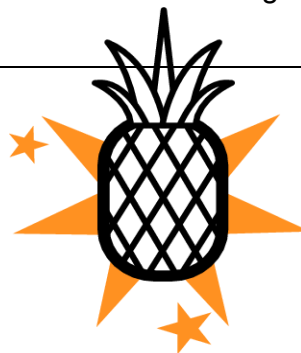
Mes, schaar en een bord

Dit heeft u nodig voor 10 personen:

- 2 of 4 blaadjes sla, wortel, 1 tomaat, 6 sardientjes, 5 stukjes biet, een beetje maïs, 6 stukjes ananas, 6 stukjes perzik, 6 blokjes kaas

Bereidingswijze:

- Was en scheur de blaadjes sla
- Was, schrap en rasp de wortels
- Was en snij de tomaat in stukjes. Snij ook de biet en ananas
- Snij de sardientjes in stukjes
- Meng alles met de maïs
- Maak een bergje van de kaas en de perzik op een bord
- Vul de bergjes met de andere ingrediënten.
- Versier met de bergjes met de rest van de ingrediënten



Pro Children gaat nog een jaar door in Bilboa, Buskerud en Rotterdam.

Groenten en fruit eten op school, een kookboek, een forum op de Pro Children website en nog veel meer....

Wat kunt u dit jaar verwachten?

- Net als vorig jaar krijgt uw zoon of dochter iedere week **twee keer een stuk fruit of groente (tomaat of wortel) op school.**
 - Op de **Pro Children website www.univie.ac.at/prochildren/** staat aanvullende informatie over Pro Children. U vindt hier bijvoorbeeld nieuwsbrieven, groente- en fruitrecepten en een groente- en fruittest voor kinderen en voor volwassenen.
- 
- Door middel van een **forum** op de website kan uw zoon of dochter vragen stellen over groenten en fruit aan kinderen van andere scholen uit Noorwegen, Spanje of Rotterdam. Er wordt niet gechat op het forum. De kinderen van de andere scholen zullen waarschijnlijk niet meteen op de gestelde vragen reageren. Daarom is het aan te raden op regelmatig een kijkje te nemen op het forum.

- Door middel van een **groente- en fruittest** kunt u nagaan of u of uw kind genoeg groenten en fruit eet. U vindt een test voor kinderen en een test voor volwassenen op de website.

- Alle leerlingen hebben aan het begin van dit schooljaar een **kookboekje** ontvangen met daarin de genomineerde recepten die wij hebben ontvangen van Noorse, Spaanse en Nederlandse kinderen. Misschien kunt u eens samen met uw zoon of dochter gaan kokkerellen?

- **Ouders** worden door middel van **niewsbrieven** worden op de hoogte gehouden van het project.

- U bent van harte uitgenodigd om de school en uw kind te **helpen** tijdens het project. Bijvoorbeeld door samen met uw kind te koken, of op school mee te helpen met voorbereidingen van projecten zoals bijvoorbeeld het kerstdiner.

Twee stuks fruit en twee ons groenten per dag- een goede gewoonte!



Groenten en fruit op school

Vorig jaar bestond het Pro Children project uit een ruim aanbod van activiteiten die voor een groot deel op school werden gedaan. Een aantal activiteiten kon ook samen met u uitgevoerd worden. Dit jaar is het eten van groenten en met name fruit op school het belangrijkste onderdeel van Pro Children. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen meer groenten en fruit eten als zij dit op school krijgen aangeboden.

Daarom zijn wij blij u te kunnen meedelen dat de gratis verstrekking van groenten en fruit op school nog een schooljaar wordt voortgezet! Uw zoon of dochter krijgt net als vorig jaar weer op twee dagen van de week een stuk fruit, een tomaat of een worteltjes aangeboden.

Wij hebben de leerkrachten aangeraden dit op vaste dagen van de week te doen. De leerkracht van groep 8 kan u vertellen welke dagen dat zijn.

Wat kunt u doen?

Om ervoor te zorgen dat het eten van fruit en groenten, zoals tomaat, komkommer of worteltjes op school ook echt een gewoonte wordt, raden wij u aan erop te letten dat uw kind op de andere dagen van de week zelf een stuk fruit of groente meeneemt. Nog meer tips over wat u kunt doen, kunt u vinden op de website.

Wist u dat...

....kinderen meer groenten en fruit eten als dit voor het grijpen ligt

.....kinderen groenten en fruit leren waarderen als ze toch steeds een klein hapje moeten proeven

.....een makkelijke maaltijd genoeg groenten kan bevatten. Diepvriesgroenten of groenten uit pot of blik zijn snel klaar te maken en gezond!

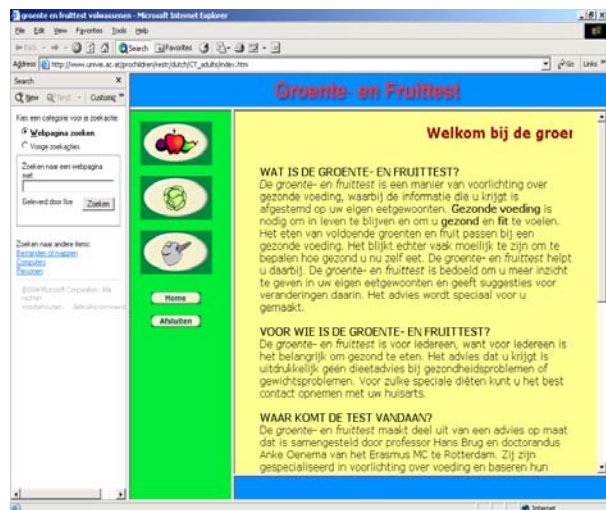
.....kinderen meer groenten en fruit eten als ouders zelf het goede voorbeeld geven

.....er heel veel lekkere vruchtensappen te koop zijn. Let er dan wel op dat dit uit 100% sap bestaat (puur en ongezoet)

.....zo'n glas vruchtensap ook als een stuk fruit geldt

....u daarnaast nog wel minimaal één stuk fruit zou moeten eten

...groenten en fruit heel goed passen bij een kerstdiner. Bijvoorbeeld als eetbare decoratie.



Doe de groente - en fruittest!

Eet u zelf wel genoeg groenten en fruit? Op de Pro Children website: www.univie.ac.at/prochildren/ vindt u een groente- en fruittest voor volwassenen.