

Hälsoveckan vecka 21

En vecka i hälsans tecken – där fokus är bra mat och regelbundet ätande för energi och att må bra.

Frukost

- Frukost serveras på måndag 8.15 till åk 4.
- Frukost serveras på tisdag 8.15 till åk 5.
- Frukost serveras på fredag till åk 6 innan klockan 8.00.



(Skoljoggen-veckan är det lågstadiets tur att få frukost serverat)

Bra mat och varierad kost på tallriken

- Visningstallrik vid buffén i matsalen för att visa och inspirera till att ta lagom mycket och varierad mat på tallriken.
- Undervisning och diskussion i klasserna om bra mat.
- Information från kostenheten på hemsidan från Karlshamns kommuns kostpolicy.
- Mäter och väger matsvinn under v 21 och 22 och jämför sedan med två veckor tidigare under läsåret.

Fritidsavdelningen Falken och kreativt mellanmål ” Knäck en toppenidé!”

- På fredag den 18 & 25 maj gör barnen på fritidsavdelningen Falken knäckemackor med kreativ topping som finns i vardagen t ex olika grönsaker och olika frukter på ett konstnärligt och inspirerande sätt.



Rörelse under veckan

- Rastboden öppnar när det funkar under v 21 . (Äldre elever på skolan hjälper till med detta)
- Hagar och Kingplaner ifyllda till v. 21

