



Hjortkvarns förskola och skola

Månadsblad

November 2009

KOM IHÅG



* Adventssamling i kyrkan fredag den 27 november kl 8.15

* Traditionellt luciafirande den 11 december kl.8.30

Välkomna till dessa båda samlingar



Detta nummer handlar nästan bara om frukt och grönt. Både förskolan och skolan har haft temadagar i ämnet och för skolans del har Benjamin, Patricia, Gustav och Valerie skrivit och berättat om dagen.

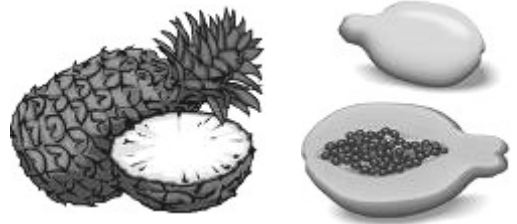
Närmast på programmet står nu adventssamlingen i kyrkan och då är ni välkomna att lyssna på barnens sång och spel.

Lucia firar vi på fredagen innan - alltså den 11. Då är ni som vanligt välkomna.

Vår röstbrevlåda fungerar nu och där kan ni tala in ett meddelande om ni tex. behöver sjukanmäla tidigt på morgonen eller om vi inte kan svara. Säg vad ni behöver efter pipet så lyssnar vi av så fort vi kan.



Hjorten



Det har börjat ett nytt barn hos oss som heter Simon Mortensen. Vi hälsar honom välkommen till oss.

Det är nu 12 barn på förskolan.

Vecka 45 hade vi en intensiv vecka.

Vi smakade på olika exotiska frukter. Barnen tyckte att det var roligt och spännande. Vi gjorde stapeldiagram för att se vilken frukt flest barn tyckte om. Populärast blev papaya och ananas.

Den här veckan fick vi även träffa Sixten (på dvd) för första gången. Sixten är en man som på något konstigt sätt har fått trollkrafter, det är bara det att han trollar utan kontroll. I den första berättelsen så har Sixten trollat bort alla båtar! För att ställa allt tillrätta och bryta förtrollningen så fick vi göra båtar av apelsiner som småpiraterna fick åka i.

När piraterna satt i sina båtar och guppade i vattnet kom en livs levande pirat in och sa att alla båtar var tillbaka i havet för att vi hade gjort så fina båtar.

Som belöning fick vi en massa apelsiner.

Nu väntar vi med spänning på vad Sixten hittar på nästa gång.

När skolan hade besök av trollkarlen Filiokus Fredrik fick även våra äldsta barn vara med. Trollkarlen lärde oss att sortera sopor rätt.



500 gram frukt och grönt varje dag.

Fruktdag på Hjortkvarns skola

23 Oktober hade Hjortkvarns skola en temadag med frukt.

All frukt och alla grönsaker skänktes av ICA Maxi i Kumla. Hela skolan var indelad i familjegrupper.

Vi hade 5 stationer med olika aktiviteter.



På en station fick vi reda på vad man ska äta till mellanmål. Maggan, som hade hand om den stationen, hade förberett 3st brickor.

En av brickorna hade ett glas coca-cola och en skål med cheese balls.

Det mellanmålet var inte bra. I ett glas coca-cola finns det lika mycket socker som 10st sockerbitar och i cheese-balls är det väldigt mycket fett.

På den andra brickan var det päronkräm och en macka med ljust bröd och sylt.

Den brickan var inte heller så bra.

Päronkrämen hade mycket socker i sig. 20% av hela paketet var socker.

Mackan var inte heller bra, det var ljust bröd som inte håller en mätt länge.

Sylt har också väldigt mycket socker i sig.

Den sista brickan var bra. På den brickan var det en skål med fil och en knäckemacka. I filen fanns det skalade bananskivor och på knäckemackan fanns det ost med melonskivor på.

Vi fick också komma på en egen macka.

Maggans station var både rolig och lärorik.



Kerstins station handlade om tallriksmodellen.

Där fick man reda på hur mycket man skulle lägga upp av olika sorters mat på tallriken. Vi fick en tallrik som var indelad i fält för grönsaker, kött (protein)

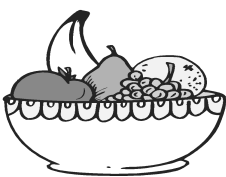
och t.ex potatis eller ris (kolhydrater)

Vi fick själva lägga upp maten från gårdagen på tallriken i rätt del.

Man kunde välja på kolhydrater som potatis, ris och bröd.

Och som protein kunde man ta fisk eller chili con carne.

Och som grönsaker kunde vi ta tomat, blomkål och sallad.



Kickis station handlade om att fixa en fruktsallad.

Vi fick skära Mango, Papaya, Apelsin, Granatäpple, Physalis, Banan, Ananas och Melon mm.

Man fick vara försiktig med knivarna, men annars gick det bra. I slutet på dagen skulle fruktsalladen ätas upp.

På Ullas station hade vi smakprov.

Vi fick smaka på papaya, granatäpple, morot och gurka.

Moroten och gurkan fick vi dippa i två olika dippar.

Vi smakade också på Dadlar, Kumquats, Blomkål,

Sockerärter, Avokado och Fänkål.

Fänkålen smakade och luktade lakrits.



Vid Lottas station pratade vi om frukost.

Hon berättade vad som var bra att äta,

och vad som var mindre bra.

Lotta hade gjort i ordning två olika frukostar.

Vi skulle lista ut vilken frukost som var bäst.

Vi lärde oss också att man helst skulle äta 500 gram frukt eller grönsaker varje dag.

I vårt häfte som vi fick fanns det en tabell som man kunde fylla i.

Man fick en stjärna för varje frukt eller grönsak man hade ätit. Sen gick vi vidare till nästa station!



När alla var klara med alla stationer gick vi ner i gymnasalen och lekte "fruktsallad".

Dom frukter som var med var dadel, physalis, mango, kumquats och papaya.

Sen gick vi till 1-2:ans klassrum och tittade på en teater som 3:an gjort.

Teatern var Törnrosa.

Den var jättebra!

När den var klar fick vi äta vår fruktsallad som vi hade gjort hos Kicki.

Den var god!

Det hade varit en rolig och intressant temadag!

