

AKS – UKEPLAN UKE 14

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Matpakke, frukt og melk Grønn gruppe: Lekegjengen Gul gruppe: Arkaden Grå gruppe: Mini-ingeniørene Blå gruppe: Ute og natur  Utetid: Klokken 1500 - 1630	Kantine Grønn gruppe: Arkaden Gul gruppe: Lekegjengen Grå gruppe: Ute og natur Blå gruppe: Mini-ingeniørene Kung Fu Panda  Klokken 1400 -1445 Gruppe 4 Utetid: Klokken 1500 - 1630	Kantine Grønn gruppe: Mini-ingeniørene Gul gruppe: Ute og natur Grå gruppe: Lekegjengen Blå gruppe: Arkaden Leksehjelp kl 1300-1400  Kor klokken 1445-1530 Utetid: Klokken 1500 - 1630	Kantine Grønn gruppe: Ute og natur Gul gruppe: Mini-ingeniørene Grå gruppe: Arkaden Blå gruppe: Lekegjengen Kung Fu Panda  Klokken 1400 -1445 Gruppe 4 Utetid: Klokken 1500 - 1630	Varm mat Frilek inne på alle rom. Lego, plusspluss, kapla, tegne, bondegården, ridderborgen, dukkehuset og brettspill. Kl.13.00 -15.00  Utetid kl.15.00 – 16.30 De som har lyst drar på kunstgresset. Ha en riktig god helg😊

Baseleder: Niklas Andresen Tlf: 48 19 65 54

E-post: niklas3007@osloskolen.no (innen kl.13.00)

AKS – VIKTIG INFORMASJON

Hei alle foresatte.

Vi opplever en fin 1. klassegjeng på AKS. De uttrykker å være fornøyde, de er blide, lekne, skravlete, ettertensomme og morsomme å være sammen med. Vi har blitt veldig glad i ungene deres, og setter alltid pris på tilbakemeldinger om det er noe vi kan gjøre bedre.

BASELEDER:

Niklas Andresen blir nå fungerende baseleder frem til sommeren. Beskjeder om fravær, henting og liknende sendes han på mail, eller ringes inn på basetelefonen.

FLYTTING OG VENTILASJON:

Nå er snart ventilasjonsarbeidet i bygg H og I ferdig. Det innebærer at arbeidet i J-bygget også settes i gang. Det er kun halve J-bygget som blir berørt. For AKS innebærer dette at 2. og 3. og 4. trinnsbasen flytter over i H og I bygg, mens 1. trinn blir igjen i J-bygget, og blir ikke berørt i samme grad. To av våre aktivitetsrom stenges, men vi etablerer disse i nye rom i J-bygget. Selve flyttingen vil skje første helgen i april. Dette kan bety at vi må ha en fleksibel ukeplan for uka før og etter flytting. Aktiviteter kan endres eller utgå på veldig kort varsel, uten at vi nødvendigvis rekker å informere dere, men vi informerer ungene fortløpende og har mange alternative aktiviteter i tilfelle. Vi er helt sikre på at dette kommer til å gå bra.

VÅR OG KLÆR:

Vi går mot lysere og mildere tider. Oppfordrer igjen til å ta med overflødig tøy hjem, og gå gjennom glemmekasser. Det vil hjelpe oss betraktelig i forbindelse med flyttingen. Alt tøyet vil også sendes hjem i forbindelse med påskeferien, slik at renholdspersonalet får tatt en grundig vask av lokalene.

MATSERVERINGEN PÅ AKS:

Matserveringen vil foreløpig ikke bli berørt av flyttingen, siden kjøkkenet ikke stenges. FAU får også spørsmål om mengden mat som serveres på AKS, og jeg har hatt en dialog med FAUs Aksgruppe og redegjort for hva vi forholder oss til. Her får dere et kort utdrag.

I forbindelse med matserveringen forholder vi oss til helsedirektoratets nasjonale retningslinjer for mat og måltider i skolen. Vi følger anbefalingene og når det kommer til mengde forholder vi oss til anbefaling 13, tabell 2: Alderstilpassede referanseverdier for energiinnhold i ulike måltider. De har gjort beregninger i forhold til daglig fordeling av måltidene slik: Frokost 20%, lunsj 25%, Sformåltid 15%, middag 30% og kveldsmat 10%, (for 1.-4. trinn). De beregner da at energiinnholdet i et SFO måltidet skal inneholde 260 kcal til aldersgruppen 1-4 trinn. Når vi har kantine serveres det grove brødsiver med valgfritt pålegg, melk/ biola/ juice (juice serveres ikke så ofte) og frukt/grønnsaker (vi serverer oppskåret appelsin, gulrot, eple ol 2 – 3 ganger pr uke). Vi serverer også havregryn/musli med yoghurt/biola/melk og frukt. Dersom noen er mer sultne, skal de si fra, så får de mer mat. Det har alle barna fått beskjed om. Beregninger vi gjør i forhold til mengde skal dekke det anbefalte behovet. Vi forholder oss også til nøkkelhullsmerking.

Hvor sultne barna er på Aks, avhenger av hva barna har spist til frokost og lunsj (Helsedirektoratets beregninger ligger på at barnet skal ha fått i seg ca 750 kcal før de kommer på AKS). Så her er det lurt for dere å tenke på energitettheten i hva dere serverer til frokost og lunsj. [Vennlig hilsen Eva og Niklas](#)😊