

SKÓLANESTI

Í Árskógarsskóla er nemendum boðið að vera í mjólkur- og ávaxtaáskrift. Alltaf er boðið uppá vatn. Aðrir drykkir eru ekki leyfilegir í skólanum. Fyrir þá sem vilja viðbót eða eru ekki í áskrift er nauðsynlegt að nemendur hafi með sér hollt og gott nesti í skólann. Dæmi um gott nesti:

- Brauð, gróft brauð með góðu áleggi, t.d. osti, grænmeti, eggjum, kjöti eða fiskmeti.
- Ávextir og grænmeti.
- Ekki er leyfilegt að koma með sætabrauð, snakk og þess háttar.

Við viljum undirstrika mikilvægi þess að börnin borði góðan morgunverð áður en þau fara í skólann. Það stuðlar að vellíðan og eykur hæfni til námsins.

SKÓLANESTI

Í Árskógarsskóla er nemendum boðið að vera í mjólkur- og ávaxtaáskrift. Alltaf er boðið uppá vatn. Aðrir drykkir eru ekki leyfilegir í skólanum. Fyrir þá sem vilja viðbót eða eru ekki í áskrift er nauðsynlegt að nemendur hafi með sér hollt og gott nesti í skólann. Dæmi um gott nesti:

- Brauð, gróft brauð með góðu áleggi, t.d. osti, grænmeti, eggjum, kjöti eða fiskmeti.
- Ávextir og grænmeti.
- Ekki er leyfilegt að koma með sætabrauð, snakk og þess háttar.

Við viljum undirstrika mikilvægi þess að börnin borði góðan morgunverð áður en þau fara í skólann. Það stuðlar að vellíðan og eykur hæfni til námsins.