



Váhnemat 1.-4.luohkás ja AÁF/ Foresatte i 1.-4.klasse og SFO

Dato:
22.08.2025

Dehálaš diedut borramuša ja borramušdábiid birra skuvllas

Ráhkis váhnemat,

Mii háliidit muittuhit man dehálaččat dearvvašlaš borramušdábiid leat min ohppiide. Dearvvašlaš biebmotábit addá energiija ja konsentrašuvnna skuvlabeaivve áigge, ja lea dehálaš sihke oahppamii ja loaktimii.

Danin mii bivdit ahte ohppiin leat dearvvašlaš borramuš, ja ahte eai leat mielde:

- Gáhkut ja herskkot
- keavssat ja bajáluš
- nu gohčoduvvon “Frokostblanding” mas lea olu sohkar ja šuhkoláda (omd. Coco Pops, Frosties ja eará.)
- šuhkoládabajuš láibevajahasas

Buorit molssaeavttut sáhttet leat roavva láibevajahasat dearvvašlaš bajožiin, šattut, ruotnasat, ja sohkarkeahtes yoghurt.

Mii atnit stuorra árvvus ovtasbarggu ja doarjaga ruovttuin - ovtas mii lámčit diliid buriid vieruide ja buoret skuvlaárgabeaivái mánáide.

Váldde áinnas oktavuoda jus leat gažaldagat!

Viktig informasjon om matpakker og matvaner på skolen

Kjære foresatte,

Vi ønsker å minne om viktigheten av sunne matvaner for elevene våre. Et sunt kosthold gir energi og konsentrasjon gjennom skoledagen, og er viktig for både læring og trivsel.

Vi ber derfor om at elevene har med **sunne matpakker**, og at følgende **unngås**:

- Kaker og søtsaker
- Kjeks og dessertprodukter
- Frokostblanding med sjokolade eller mye sukker (f.eks. Coco Pops, Frosties o.l.)
- Sjokoladepålegg og lignende søte pålegg

Gode alternativer kan være grove brødsiver med sunt pålegg, frukt, grønnsaker, yoghurt uten tilsatt sukker.

Vi setter stor pris på samarbeidet og støtten hjemmefra – sammen legger vi til rette for gode vaner og en bedre skolehverdag for barna.

Ta gjerne kontakt dersom dere har spørsmål!

Ustillaš dearvuodát/ Med hilsen

Bargit 1.-4.luohkás ja AÁF:as / Ansatte i 1.-4.klasse og SFO

May-Britt H.Balto

Karášjoga skuvla Karasjok skole

Ossodatjođiheadji 1.-4. ja AÁF/ Avdelingsleder 1.-4. og SFO

Postadresse:

Postboks 84
9735 Karášjohka Karasjok
postmottak@karasjok.kommune.no

Besøksadresse:

Rádddeviessogaidnu 4
9730 Karášjohka Karasjok
www.karasjok.kommune.no

Telefon:

78 46 80 00

Bank: 4932 05 00019

Org.nr.: 00963376030