

## HORizontaal Nummer 24

02-04-2015

### SCHOOLFOTOGRAAF

Donderdag 9 april komt de schoolfotograaf. Houdt u hier rekening mee?

### PROJECT KUNST

Komende week is de laatste week van ons schoolbrede project 'Kunst en Kids'. In de school is inmiddels veel te zien over dit project, zowel in de klas als in de hal. In de laatste week gaan we nog volop aan de slag om kunst te creëren. Op vrijdag 10 april willen we een expositie organiseren, zodat u onze kunstwerken zelf kun(s)t zien. Tussen 11:30 - 12:15 uur en 14:00 - 14:30 uur is iedereen van harte welkom. Natuurlijk zijn ook opa/oma, broer/zus, etc. uitgenodigd.

### GEEN VIERING

Vrijdag 10 april is er geen viering in verband met de kunstexpositie.

### FUNTIME

Klik [hier](#) voor de flyer.

### NATUURLIJKE PRODUCTEN EN KINDEREN

Je gezondheid is super belangrijk. Ook onze kinderen proberen we al vroeg bij te brengen wat gezond is en wat niet. Dit kan op vele manieren: Zo vaak mogelijk vers eten, letten op de hoeveelheid suiker in producten, koken met zo min mogelijk pakjes en zakjes, en de kids lekker buiten laten spelen bijvoorbeeld.

Maar in onze moderne tijd wil dat niet zeggen dat we ons kind dan het beste geven. Want helaas bevat ons voedsel niet alleen maar goede bouwstoffen. Het zit vaak vol met conserveringsmiddelen en E-nummers. En aan vrijwel alles is suiker of een suikervervanger toegevoegd. Vaak weten we het niet eens. In een liter melk zitten soms wel 4 klontjes suiker! En zelfs in verse producten zitten niet meer de voedingsstoffen die het vroeger wel bevatte. Bijv. een appel bevat nu nog maar 40% van de voedingsstoffen vergeleken met 30 jaar geleden.

Ons voedsel is dan wel extreem veranderd de afgelopen 40 jaar, ons lichaam is dat niet. De vele E-nummers, de suikers, maar ook de toxische stofjes afkomstig van de luchtverontreiniging en medicatie resten (o.a. van inenting, antibioticakuren, etc.) zorgen ervoor dat ons lichaam en vooral onze darmen vervuild zijn geraakt. Dat is niet alleen bij volwassenen maar ook al bij onze kinderen het geval.

Dit betekent dat we allerlei klachten kunnen krijgen. Denk aan: vermoeidheid, te weinig energie, minder weerstand, overgevoeligheid voor voedsel, etc. Maar ook veel 'moderne' ziektes en aandoeningen hebben hun oorsprong in een chronische disbalans in onze darmen.

Onze darmen hebben nl. als taak om de voedingsstoffen uit ons voedsel op te nemen en om te zetten in energie voor het lichaam. Echter, wanneer we een vervuild laagje om onze darmvlokken hebben, kunnen de darmen hun werk niet



vitamines/mineralen en andere bouwstoffen uit ons voedsel of uit voedingssupplementen die we slikken, komen helemaal niet op de plek waar ze zouden moeten komen. Onze darmen zijn dus de basis voor een goede gezondheid. En heel belangrijk om daar heel zuinig op te zijn!!

#### *Aloë Vera*

Aloë Vera was al bekend in de beschavingen van o.a. de Oude Grieken en Romeinen. Al duizenden jaren wordt de plant gebruikt vanwege haar weldadige werking. Echter pas in 1968 is men erin geslaagd de Aloë Vera zo te verwerken dat de heilzame eigenschappen van de plant optimaal bewaard blijven. Aloë Vera bevat meer dan 200 vitamines, mineralen en aminozuren en daarnaast een zeepachtig stofje saponine, welke de eigenschap heeft het vervuilde laagje van die darmvlokken af te halen.

De Aloë zorgt ervoor dat:

- je weerstand verhoogt
- de spijsvertering gestimuleerd wordt
- je meer energie krijgt, je je fitter gaat voelen
- je een perfecte aanvulling hebt op een uitgebalanceerd voedingspatroon

Je drinkt het om een gezonde levensstijl te ondersteunen, om lekker in je vel te zitten, zowel geestelijk als lichamelijk en om beter te kunnen slapen.

#### *Aloë Vera/-voedingssupplementen en kinderen*

Uit ervaring is gebleken dat Aloë Vera ook voor kinderen veel kan betekenen. Vaak in combinatie met voedingssupplementen zoals een goede kwaliteit visolie (artic sea) en Ginko. Vooral voor kinderen die snel overprikkeld raken, druk zijn in hun hoofd, concentratieproblemen hebben, slecht (in)slapen, darmklachten hebben: niet goed naar de wc kunnen of juist vaak diarree hebben, vaak buikpijn hebben, huid en/of longproblemen hebben, slecht eten, etc. kunnen we helpen door elke dag een paar slokjes Aloë Vera te drinken.

Voor meer info over Aloë Vera en andere natuurlijke producten:

Ingrid verstappen - telefoon: 0493-688484 of 06-22942129.

Voor meer info over ons FIT programma/Aloë Vera/sportproducten: 9 en 10 april bij Pilates Center Asten (zie flyer op het prikbord bij 't Hangplekje). 03-04-2015

STUDIEDAG

Alle kinderen zijn vrij!

06-04-2015

TWEEDE PAASDAG

09-04-2015

SCHOOLFOTOGRAAF

10-04-2015

KUNSTEXPOSITIE

