



Laerskool Queenswood

Omsendbrief 28
7 September 2011

Geagte Ouers en Voogde

Dankie



BLIKKIESKOS:

Baie dankie dat u gehelp het om ons koskas vol te maak.

PANNEKOEK KOMPETISIE—14 OKTOBER 2011:

Gedurende die kaskarverteenvoerders vergadering het die personeel die ouers gedaag om tydens die kaskar teen hulle te kom pannekoek bak. Die pannekoek sal daarna verkoop word vir kaskarfondse. Die ouers benodig ten minste 10 ouers om te kom help pannekoek bak. Indien u kan kom help, kontak asseblief vir Danie Struweg, sel nr. 0785103191 of Trudie Struweg, sel nr. 0765418230.



TROFEË:

Alle trofeë moet asseblief voor of op 23 September 2011, gegraveerd, by die skool ingehandig word.



LENTESOKKIE:

Vrydag, 9 September 2011, vanaf 18:30 tot 21:00 word 'n sokkie vir senior leerders vanaf graad vier tot sewe in die skoolsaal gehou. 'n Kaartjie kos R30.00 (sluit 'n worsbroodjie en 'n koeldrank in).

OUPA- EN OUMADAG:

Sien keersy van skrywe.

GESONDHEIDSWENK VAN DIE WEEK:

Proteïene in die dieet:

Proteïene vorm meer as net die struktuur van weefsel in die liggaam! Die boustene van 'n proteïen word amino sure genoem en is verantwoordelik vir die produksie van belangrike ensiemes wat 'n rol speel tydens vertering en hormone.

Proteïen in 'n gesonde gebalanseerde dieet kom nie net van rooivleis, vis, hoender of suiwel nie, maar ook van bone, peule en neute. Nie-dierlike proteïene soos genoem voorsien die liggaam van 'n hoë kwaliteit amino sure(boustene). Gebruik byvoorbeeld neute as 'n peuselhappie en bone in slaai en groente disse as vegetariese geregte.

Ek verduidelik proteïene aan my kinders as bouers wat spiere, bene,vel, oë en hare bou met die beeld van bakstene en sement.

Vriendelike groete

.....
R. LUDICK
PRINSIPAAL

Punte van belang:

Blikkieskos

Pannekoek kompetisie

Trofeë

Lente Sokkie

Oupa- en oumadag

Gesondheidswenk van die week