Laerskool Queenswood

Omsendbrief 29

14 September 2011

Geagte Ouers en Voogde

TOETSREEKS:

Baie sterkte aan die senior leerders wat vandag met die toetsreeks begin. Skool gaan soos normaalweg voort. Indien 'n leerder afwesig is op 'n dag wat 'n toets geskryf word, sal die toets/e die dag wanneer leerder terug is by skool, geskryf word.

TROFEË:

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

MNR. EN MEJ. KASKAR:

Sien asseblief aangehegte brief.

EKSPERILAB:

Eksperilab het nou amptelik begin.

Juniorleerders - Graad 1 - 3:

Dinsdae middae vanaf 13:00 tot 13:30 in die klubhuis.

Seniorleerders - Graad 4 - 7:

Dinsdae middae vanaf 13:35 - 14:20 in kamer 43, mev. Vermaak se klaskamer.

Indien daar nog leerders is wat belangstel kontak vir: Thea van Staden: 012 x 333-663 of 074 4764 813

TENNISOEFENING:

Daar sal geen tennisoefening eerkomende Vrydag, 16 September 2011, wees nie.

GESONDHEIDSWENK VAN DIE WEEK:

Preserveermiddels:

Die meerderheid van geprossesserende en voorafbereide maaltye ("quick meals") bevat preserveer-, geur-, en kleurmiddels om rakleeftyd en smaak te bevorder. Alhoewel gesondheidsowerhede van hierdie middels toelaat kan die newe effekte op die mens se liggaam net nie geïgnoreer word nie.

In 'n 2002 studie in Engeland is 277 driejarige kinders getoets vir die effek van kunsmatige preserveermiddels in vrugtesappe. Die ouers moes 'n vraelys oor 'n sekere periode invul om die kinders se gedrag te monitor. Die uiteinde van die studie het duidelik die vergiftende uitwerking gewys op die groep wat die vrugtesap en preserveer– en kleurmiddels elke dag ingeneem het, teenoor die groep wat geen preserveer– kleurmiddels in hulle vrugtesap vir dieselfde tydperk ingeneem het nie. Daar is ook verder beweer dat die getal kinders met hiperaktiewe gedrag met twee derdes kon afneem sou preserveer– en kleurmiddels uit die kinders se dieët verwyder word.

Kyk gerus vir die volgende preserveermiddelkodes. Hierdie kodes is 'n aanduiding van preserveermiddels wat 'n negatiewe effek op die liggaam het:

1. E120, E110, E122, E123, E124, E120, E127, E129, E131, E133, E142, E150C, E151, E153, E154, E155, E210 E224, E226, E227, E228, E232, E249, E250, E251, E252, E284, E285, E320, E321, E512, E533B, E621, E942, E954, E1440.

2. E-nommers van E300-304 (Vitamien C) en E307-309 (Vitamien E) veroorsaak vermoedelik geen newe effekte nie.

3. E310,E311, E312, E320 en E321 kan 'n gevaar wees vir asma lyers asook vir individue wat negatief reageer teenoor aspirien.

4. E621 (monosodium glutamien – MSG). In sekere kinders kan dit die volgende simptome teweeg bring: hoofpyne, naarheid, spierpyne en hartkloppings. Produkte wat gewoonlik MSG bevat is: skyfies, sout, koekies, soppoeiers, souse ens.

Inligting verskaf deur: NutriRoots Marelie Winterbach Voedingsadviseur, 083-3604449/012-3337351

Vriendelike groete

R. LUDICK
PRINSIPAAL

Punte van belang:

Toetsreeks

Trofeë

Mnr. en mej. Kaskar

Eksperilab

Tennis - 16 September 2011

Gesondheidswenk van die week