

## SCHOOLFRUIT.

Deze week weer een bekendere fruitsoorten.

kiwi  
appel  
peer



### Even wat weetjes:

De kiwi of Chinese kruisbes (*Actinidia chinensis*) is de eetbare vrucht van een snel groeiende slingerende klimplant. De vruchten van de gewone kiwi zijn gewoonlijk langwerpige ovaal van vorm, hebben helder vruchtvlees met een witte kern en een ring van zwarte pitjes rondom deze kern. Schijfjes kiwi worden vaak als decoratieve garnering van gebak en salades. Wist je dat je zelfs de schil van een kiwi kunt opeten? Ben je niet zo dol op de fijne haartjes van de Zespri Green Kiwi's, borstel ze dan eventjes af voordat je een hap neemt. Vaak worden kiwi's netjes in twee stukken gesneden en leeggelepeld. Maar je kunt de kiwi ook schillen. Wil je de kiwi's extra lang bewaren? Je kunt ze in de diepvries stoppen!

### Elstar appel

Veel mensen hebben het niet in de gaten, maar de appel is een bijzonder gezond stuk fruit. Een appel bevat namelijk veel vitaminen, anti-oxidanten, koolhydraten en andere gezonde stoffen. Vooral in deze drukke tijd waarin we leven, vol stress en weinig tijd voor gezonde voeding, is de appel een perfect voedingsmiddel.

*Wist je dat...*

...een appel is een bron is van **voedingsvezels**.

...stoffen in appels het **cholesterol** verlagen.

...appels **veroudering** tegen gaan.

...appels **pectine** bevatten, een stof die zuiverend werkt.

### Peer

Peren worden door de mens al meer dan 4000 jaar gegeten, het is dus een hele oude fruitsoort. De peer groeit met name op het noordelijk halfrond. Rond 450 voor Christus groeide de populariteit van deze fruitsoort, doordat de beroemde Griekse schrijver Theophrastus, de opvolger van Aristoteles, allerlei verschillende soorten peren uitvoerig beschreef. Vorsten zoals Lodewijk XV en Lodewijk XVI werden bij hun kroning door te burgemeester toegesproken: 'Wij bieden u het beste wat we hebben: onze wijnen, onze peren en onze harten'.

**Peren beschermen de huid:** Wanneer je vaak peren eet zou dit ervoor kunnen zorgen dat je huid nog stralender en gezonder wordt. De vezels in de peren zorgen namelijk voor een stabiele suikerspiegel. En dat draagt weer bij aan een gezond collageengehalte in je lichaam. Collageen is de stof die belangrijk is voor de veerkracht en opbouw van je huid. De groene vrucht bevat veel antioxidanten zoals vitamine C, vitamine K en koper. Deze beschermen je tegen schadelijke stoffen van buitenaf, waardoor de huidcellen minder snel zullen beschadigen. Hierdoor blijft de huid er langer jong uitzien!

Onze fruitdagen zijn woensdag, donderdag en vrijdag.

Op de andere dagen graag zelf fruit aan uw kind(eren) meegeven?

### Kerstcrea Bovenbouw 16 december.

De kerstcrea's komen er weer aan. Een gezellige activiteit voor kinderen en zeer zeker ook voor helpende ouders. We hebben al een aantal helpende ouders gevonden maar nodigen 'nieuwe' ouders uit om zich op te geven.

Nog nooit meegedraaid, dan heeft u wat gemist. Geef u op en maak deze gezellige en sfeervolle ochtend mee. Met 2 ouders een groepje van 8/10 kinderen begeleiden en zelf eventueel mee knutselen, top.

Wij kiezen in eerste instantie de onderwerpen, ideeën en suggesties zijn altijd welkom. Opgave bij de leerkracht van uw kind of juf Meta. Graag voor 8 december.

