

SCHOOLFRUIT.

Deze week weer bekendere fruitsoorten.



waspeen
appel
handsinaasappel



Wat weetjes:



De waspeen wordt in de volksmond ook wel de 'huis-tuin-en-keukenwortel' genoemd. De waspeen is een kortere wortel die wij uiteraard voor u wassen en ontdoen van loof.

Wortelen zijn een dankbare groente. Naast voedzaam is het een erg vullende groente. Het is voor veel gerechten toepasbaar en door de zoete smaak vinden veel volwassenen en kinderen het lekker. Het is niet voor niets dat vaak de eerste babyhapjes een puree van wortel is. Door de zoetheid zijn kleine kinderen eerder geneigd een tweede hapje te proberen.

Wortelen zijn er in vele kleuren, maar we kennen ze vooral in de kleur oranje. In de Gouden Eeuw, de zeventiende eeuw, zijn de wortelen voor het eerst in Nederland terechtgekomen vanuit Iran. Er wordt wel gezegd dat de kleur toentertijd gemanipuleerd is. Toen het door de VOC, de Vereenigde Oostindische Compagnie, naar Nederland werd gehaald is de wortel net zolang gekruist tot het de kleur van het vorstenhuis van Nederland had, de Oranjes.

De Elstar is een appel met een goed aroma en is zoetzuur van smaak. De Elstar is het lekkerst als handappel. Ze zijn niet alleen lekker, maar appels bevatten veel voedingsvezels en natuurlijke suikers. Voedingsvezels zorgen voor een goede spijsvertering. Ze helpen ook bij de opname van andere belangrijke voedingsstoffen. De natuurlijke suikers in appels worden langzamer opgenomen dan gewone suiker. Daardoor geven ze langer energie. Daarnaast bevat de appel relatief veel vocht. Daarom bewaren we al eeuwen een appeltje voor de dorst. *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.



- In veel talen het woord voor de kleur oranje en sinaasappel hetzelfde is.
- Bij bomen in de tropen de kleur van de sinaasappel groen of groengeel blijft, ook als ze rijp is. Dat komt omdat er voor de kleur oranje koele nachten nodig zijn, die ontbreken in de tropen.
- De kleur van de schil van de sinaasappel geen enkele invloed heeft op de smaak.
- In geen enkele vrucht zo veel antioxidanten zitten als in sinaasappels. Er zijn er zeker 170 verschillende aangetoond. Daarvan behoren zestig tot de flavonoïden, die worden beschouwd als de meest effectieve vangers van vrije radicalen.

- Het eten van sinaasappels de kans op hart- en vaatziekten, vetzucht en diabetes verkleint.
- Van alle citrusvruchten de sinaasappel de meeste vitamine C bevat.
- Sinaasappels ook eiwit, koolhydraten, kalk en ijzer bevatten.
- Ze ook nog eens boordevol vezels zitten.
- Sinaasappels een goede invloed hebben op het functioneren van de longen.

Bedankje Kniepertjesactie

Op donderdag 22 december 2016 hebben we ze uitgedeeld, de 141 pakketjes kniepertjes, gesorteerd per afnemer. Ik hoop dat iedereen heerlijk heeft gesmikkeld van de kniepertjes in de afgelopen periode.

Als je er eenmaal van begint te eten.....

In totaal zijn 2230 kniepertjes gebakken!!

Een enorm aantal, allemaal gebakken door vrijwilligers in 5 ploegen!

Geweldig dat zij dit belangeloos wilden doen.

Het zal u niet verbazen dat ik verrast ben door het aantal verkochte pakketjes.

Gaaf dat het zo'n groot succes is geworden. Ik wil iedereen die heeft deelgenomen aan deze kniepertjesactie dan ook heel hartelijk bedanken.



De actie heeft een totaalbedrag opgeleverd van 141 pakketjes x € 5,00 = € 705,00

Door ook nog eens de ingrediënten gesponsord te hebben gekregen, komt dit bedrag geheel ten goede aan de strijd tegen uitbuiting, slavernij en mensenhandel.

Hartelijke groet, Wijtze Visser

KINDERATELIER

Muziek gr. 1 en 2

De leerlingen van groep 2 hebben binnen schooltijd 4 muzieklessen uit 'Het Land van Scala' gevolgd. Naar aanleiding van hun enthousiaste reacties worden de leerlingen nu in de gelegenheid gesteld om verder kennis te maken met Muziek. Scala-docente Alida Grundmann nodigt de leerlingen naschools uit deel te nemen aan een vervolg op deze muziekactiviteiten.

De leerlingen leren verschillende muziekinstrumenten kennen (slagwerkinstrumenten, viool, harp, fluiten, enz.) en gaan bezig met ritme, melodie, bewegen, luisteren en zingen.

Voor wie	kinderen uit groep 1 en 2
Waar	speellokaal CBS De Heidevlinder
Hoe vaak en wanneer	5 lessen van 15.00 uur tot 16.00 uur
Docent	Alida Grundmann
Kosten	€ 35,00
Eerste lesdag	woensdag 18 januari 2017

Opgave:

Aanmelden kan via de website: ontdekscala.nl. UITERLIJK 17 januari 2017.

Via 'Spotlight' kun je, per discipline, het kinderatelier vinden. Na inschrijving ontvang je altijd een bevestiging.

10 minuten gesprekken.

In week 4, 23 tot 26 januari, ontvangt u de uitnodiging voor het 10 minuten gesprek. Deze gesprekken zijn op dinsdag 7 en woensdag 8 februari. De gesprekken worden op de middag of avond ingepland. Wanneer u beslist op een dagdeel niet kunt, dan kunt u dat tot uiterlijk vrijdag 20 januari doorgeven. Het schoolrapport van de kinderen wordt dan meegegeven.

De ouders/verzorgers van leerlingen uit groep 8 ontvangen een uitnodiging voor een andere datum. Het rapport ontvangen de kinderen van groep 8 zelf.

Meetdagen JOGG CBS De Heidevlinder Zuidwolde

Aan het grote JOGG onderzoek nemen 123 kinderen van onze school deel. Een mooi aantal.

Tijdens de gymlessen in de komende periode worden de kinderen 'gemeten'.

De planning ziet er als volgt uit:

Donderdag 19 januari 2017

10:00- 12:00	Groep 1 en 2	Lichamelijke metingen
12:30- 13:15	Groep 7	Lichamelijke metingen
13:15- 14:00	Groep 6	Lichamelijke metingen

Maandag 23 januari 2017

8:45 – 9:45	Groep 5	Lichamelijke metingen
9:45 – 10:30	Groep 4	Lichamelijke metingen
10:30 – 11:30	Groep 8	Lichamelijke metingen
12:30 – 13:15	Groep 3	Lichamelijke metingen

Afgerond.

De zeven weken van bestraling zijn afgelopen vrijdag afgerond. Het is een hele opluchting dat we niet iedere middag meer naar Zwolle hoeven te rijden.

De komende weken werkt de bestraling nog wel door en hopen we dat de bijverschijnselen steeds meer gaan verdwijnen. Mijn aanwezigheid op school zal dus stap voor stap wat uitgebreid worden. Eind februari krijgen we de uitslag of de bestraling zijn werk heeft gedaan.

We willen iedereen ontzettend bedanken voor het meeleven, de gebeden, de vele kaartjes (individueel of met de groep) en andere dingen die we in de afgelopen weken mochten ontvangen. Er lag bijna iedere dag wel wat in de brievenbus. Dit heeft ons echt goed gedaan.

De komende weken blijven spannend maar we ervaren veel rust en vertrouwen.

Naschoolse activiteiten Brede school De Wolden

Er zijn weer tal van leuke activiteiten te doen voor kinderen. We hopen natuurlijk op veel enthousiaste deelnemers. Kijk voor meer informatie en om je aan te melden snel op de website www.actiefnaschooltijd.nl. Ook vind je hier meer activiteiten die te doen zijn in De Wolden.

Activiteiten in de maand januari/februari:

Wanneer?	Wat?	Voor wie?	Georganiseerd door?
18 jan	Voorstelling	groep 1	Bibliotheek Zuidwolde
22 jan	Jeugdcross	alle leeftijden	Gerdo van Dalen
26 jan	Sportinstuif	groep 3 t/m 8	Doomijn kinderopvang
30 jan	Auditie DWGT	alle leeftijden	Brede school team
30 jan	Ponyrijden	groep 3 t/m 8	Manege Smit Pess
2 feb	Cheerleaden	alle leeftijden	Doomijn BSO Heidelaan

De Wolden's Got Talent Show

Op vrijdagavond 10 maart is er weer een spetterende talentenjacht van De Wolden's Got Talent. Dus bedenk een leuke act, alleen of samen met een groepje. Je mag van alles doen dansen, zingen, toneelspelen, acrobatiek of iets anders. Laat zien wat je talent is! Aanmelden voor de auditie in Zuidwolde op maandag 30 januari om 15.30 uur kan nu via www.actiefnaschooltijd.nl.

cbs

De Heidevlinder

