

## **Foredrag den 5. maj ved Ernæringsterapeut Kirsten Skjerbæk**

Der måtte sættes ekstra stole ind, da foredraget med titlen: "Hvorfor er det, der er sundt for dig, ikke sundt for mig? Hvorfor er der noget, der ikke er sundt for nogen?" fandt sted mandag aften. Kirsten Skjerbæk kom vidt omkring i sit gode foredrag, som belyste, hvordan man bør ernære sig både hvad angår mad, motion og omsorg, for at fungere optimalt i sin hverdag.

Foredraget handlede også om, hvordan vi på den ene side har nogenlunde ens kroppe, men hvordan vi alligevel er forskelligt indrettede, sådan at vores fordøjelse fungerer forskelligt helt ned på celleplan.

Desuden var det interessant at høre om, hvordan børn gennem den rigtige kost, motion og meget mindre sukker fungerer meget bedre, både socialt og indlæringsmæssigt, også hvis det almindelige undervisningssystem har måttet give op.

Fra Rudolf Steinerskolens hjemmeside i Uge 19-20 2008. Lærer Lene Møller.