

WERELD AARDE DAG - 22 april 2024

Met de landelijke kruiwagenmars vragen we aandacht **voor het belang van een gezonde aarde voor het verbouwen van ons voedsel.**

Wist u dat ...

- er in gezonde aarde zeer veel nuttige organismen leven?
- een handvol vruchtbare aarde meer organismen bevat dan dat er mensen op aarde leven?
- we de aarde moeten voeden, vruchtbaar houden en niet uitputten?

In 2022 en 2023 is met de kruiwagenmars de politiek in Den Haag en Brussel aangesproken. De aarde heeft een 'kruiwagen' nodig, net zoals wij soms ook een 'kruiwagen' nodig hebben.

Hoe gaat u trouwens zelf om met het stukje aarde/tuin dat u 'beheert'?

THEMA 2024: Gezonde voeding

Gezond eten en voldoende bewegen zijn essentieel voor onze gezondheid.

- Een appel bevat zo'n 100 miljoen bacteriën en heeft een zeer rijk microbioom. Dit is een verzameling van veel nuttige micro-organismen.
- De wetenschap toont aan dat dit microbioom zich vanuit de bodem voortzet in ons eten en daarna ook in onze darmen.
- De leus: 'Je bent wat je eet!' is dus geen onzin.
- Artsen schatten dat 60% van de medicijnen niet nodig is bij een gezonde leefstijl.
- Een gezonde leefstijl is ook belangrijk om de zorgkosten te beheersen.
- Jonge mensen hebben de toekomst en daarom een appeltje voor alle basisschoolleerlingen.

Snoep verstandig, eet een appel!

One apple a day, keeps the doctor away!

