



Een project over groenten en fruit voor
groep 1 t/m 8 van het basisonderwijs



Inhoudsopgave lerarenhandleiding

Introductie	pag. 3
1 Materialen en hulpmiddelen SchoolGruiten	pag. 4
1.1 Lerarenhandleiding	
1.2 Kopieerbladen voor leerlingen	
1.3 Posters	
1.4 Video 'SchoolGruiten on Tour'	
1.5 Brochure voor ouders	
1.6 Website www.schoolgruiten.nl	
2 Toelichting op de lessen en lessuggesties	pag. 5
2.1 Lessen voor groepen 7 en 8	
2.2 Lessuggesties voor groepen 1 t/m 6	
3 Lesvoorbereiding	pag. 6
3.1 Voorbereiding per les	
3.2 Ouders bij SchoolGruiten betrekken	
4 Achtergrondinformatie over groenten en fruit	pag. 7

Lesmaterialen

10 Lessen voor groepen 7 en 8

- Les 1 Test jezelf!
- Les 2 Eetdagboekje
- Les 3 Is dat lekker?
- Les 4 Dit soort fruit kende ik nog niet!
- Les 5 Wie bepaalt wat ik eet?
- Les 6 Etiket
- Les 7 Wat wil ik veranderen?
- Les 8 Koop jij ook verstandig?
- Les 9 Ben je veranderd?
- Les 10 Zelf koken!

Kopieerbladen lessen 1 t/m 10 voor leerlingen van groepen 7 en 8

Lessuggesties voor groepen 1 t/m 6



Introductie

Jongeren van 4 tot 21 jaar eten gemiddeld maar de helft van de hoeveelheid groenten en fruit die nodig zijn om gezond te blijven. Onderzoek toont aan dat groenten en fruit een belangrijke rol spelen in de preventie van welvaartsziekten en overgewicht. Aandacht op de basisschool voor het leren kiezen van gezond dagelijks eten is daarom belangrijk. Dit is het meest gerelateerd aan drie kerndoelen (34, 35 en 36) binnen het domein 'mens en samenleving' en één domein bij 'natuur en techniek' (41). Leerlingen leren; in kerndoel 34 zorgdragen voor lichamelijke en psychische gezondheid voor henzelf en anderen; in kerndoel 35 zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument; in kerndoel 35 zich gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen; in kerndoel 41 over de bouw van planten, dieren, mensen en over de vorm en functie van hun onderdelen.

Waarom?

Om kinderen bewust te maken van het feit dat ze dagelijks groenten en twee keer fruit nodig hebben om gezond te blijven, is in Nederland het project 'SchoolGruiten' opgezet. Het woord 'SchoolGruiten' komt van GROenten en frUIT eten in de klas. Het voorlichtingsmateriaal dat speciaal voor dit project is ontwikkeld bestaat uit een lespakket, een videofilm en posters. Het lesmateriaal en de videofilm gaan in op kennis en houding ten aanzien van groenten en fruit. Het project SchoolGruiten heeft pas echt effect wanneer lesactiviteiten met het eten van groenten en fruit wordt gecombineerd. Dus een gedragscomponent aan het project wordt toegevoegd. Ook de ouders spelen een belangrijke rol. Want gruiten is niet alleen een kwestie van de school. Gezond eten blijft allereerst een verantwoordelijkheid van de ouders.

Voor wie?

De lessenserie is bedoeld voor leraren die lesgeven aan groep 7 of 8 van het basisonderwijs. Voor jongere kinderen zijn er per groep tien lessuggesties opgesteld waarin ook taal en rekenopdrachten zitten verwerkt. In de lessen en suggesties zijn veel taal- en rekenopdrachten verwerkt.

Daarnaast is er van alles te vinden op de internetsite www.schoolgruiten.nl.

De rode draad is: SchoolGruiten is leuk, lekker en gezond.

Leerdoelen

Wanneer u de lessenserie met de kinderen behandeld hebt:

- Weten de kinderen waarom het belangrijk is om elke dag groenten en fruit te eten.
- Hebben de kinderen meer kennis over de aanbevolen hoeveelheden groenten en fruit, weten ze hoe groot een portie is, kennen ze verschillende soorten groenten en fruit en weten ze wat het begrip variatie inhoudt.
- Zijn de kinderen zich ervan bewust hoeveel groenten en fruit zij zelf eten.
- Zijn de kinderen zich bewust van zaken die invloed hebben op hun eetgewoonten. Wat is hun eigen invloed en welke van hun ouders, klasgenoten, vriendjes en reclame.
- Staan kinderen positiever ten opzichte van het eten van meer groenten en fruit.
- Kunnen de kinderen in een klassikaal actieplan aangeven wat en hoe ze hun eigen groente- en fruitgebruik willen aanpakken.



Gruiten op school

Ervaring leert dat kinderen meer groenten en fruit gaan eten wanneer op school uitgebreid aandacht aan deze producten wordt besteed en er gezamenlijk in de klas groenten en fruit wordt gegeten. Het instellen van een vast gruitmoment, zoals vlak voor de ochtendpauze, kan helpen het eten van groenten en fruit onderdeel te laten worden van de voedingsgewoonten van kinderen. U kunt beginnen met het invoeren van een gruitmoment op bijvoorbeeld 2 vaste dagen in de week. Er zijn verschillende manieren om te zorgen voor groenten en fruit in de klas:

- de school vraagt een bijdrage aan de ouders, eventueel met medefinanciering door een lokale overheid, waarmee de school groenten en fruit inkoop (model 1)
- de school gaat een samenwerking met een groente- en fruitverkoop-punt aan. De ouders betalen een bedrag rechtstreeks aan de groenteman en deze zorgt ervoor dat er groenten en fruit op school wordt afgeleverd (model 1).
- de school vraagt ouders op de betreffende dagen een portie groenten of fruit mee te geven (model 3).

1 Materialen en hulpmiddelen SchoolGruiten

1.1 Lerarenhandleiding

Deze leest u nu. De doelen, lessen voor groepen 7 en 8 en de lessuggesties voor groepen 1 t/m 6 worden hierin kort uitgelegd.

1.2 Kopieerbladen voor leerlingen

Dit zijn kopieerbladen met opdrachten voor in de klas en soms voor thuis.

1.3 Posters

Er zijn diverse kleurige SchoolGruiten posters te bestellen voor in de klas of elders op school. Voor scholen die met het meegeefmodel werken (dus kinderen op minimaal 2 vaste dagen groenten en fruit mee naar de school laten nemen), zijn speciale posters verkrijgbaar die zowel kinderen als ouders herinneren om gruit mee naar school te nemen en geven.

De poster met afbeeldingen van verschillende soorten groenten en fruit, de productposter, is instructief bij de lessen en lessuggesties voor alle groepen. De posters kunt u aanvragen door middel van het bestelformulier op

www.schoolgruiten.nl (knop: downloaden / bestellen).

1.4 Video 'SchoolGruiten on Tour'

De video hoort bij de lesactiviteiten, maar het kan ook zonder. Deze video is voornamelijk geschikt voor groep 5 t/m 8 met een focus op groep 6 en 7. Het concept waar mee gewerkt wordt is 'peer-education' ofwel de voor- en door-methode: leren met, voor en door kinderen. Daarom spelen kinderen een hoofdrol in de afleveringen: twee kinderen van het SchoolGruit team maken een 'SchoolGruiten Tour' langs verschillende scholen met presentatrice Bep. Op vijf scholen praten ze met elkaar over allerlei onderwerpen die bij groenten en fruit spelen, zoals uiterlijk, sporten, snoepen, lekker, niet lekker, niet te dik worden, recepten. Ze nodigen uit tot nadenken hierover, bieden oplossingen en motiveren hiermee andere kinderen. Er zijn vijf afleveringen die ieder 7 – 8 minuten duren.



De opbouw is volgens een vast stramien.

- **Inleiding**

Elke aflevering begint met het SchoolGruitenteam in de Tourbus. De twee SchoolGruiters, Yannick en Nina en presentatrice Bep rijden in de bus en zingen en rappen het SchoolGruitent lied. Met de leus 'Iedere dag groenten en twee keer fruit' rijdt de bus het schoolplein op. De bus wordt uitgepakt en even later zien we de kinderen van de school aan tafel.

- **Aan Tafel**

De twee SchoolGruiters beginnen met een stelling waar de kinderen om de tafel op reageren. Bep vult aan en zet de antwoorden in het juiste kader.

- **Bereidingstijd**

Dit onderdeel is een demonstratie van een lekker, fris en makkelijk te maken groente- en fruitrecept.

- **De Gruitenquiz**

Twee schoolteams dagen elkaar uit tijdens de quiz. Een spannend onderdeel is Gruitgraaien: voelen van een groente- of fruitsoort zonder dit te kunnen zien. Raden maar!

- **Afsluiting**

SchoolGruiten on Tour pakt in en

vertrekt naar de volgende school.

Met het SchoolGruitent lied op de achtergrond wordt de bekende boodschap: 'Iedere dag groenten en twee keer fruit' weer herhaald.

De video kunt u aanvragen door middel van het bestelformulier op www.schoolgruiten.nl (knop: downloaden / bestellen).

1.5. Brochure voor ouders

Er is een brochure opgesteld "Doe mee met de lekkerste en leukste 'les' op school!". Hierin worden ouders algemeen geïnformeerd over het SchoolGruiten programma. Deze brochure kan door de scholen gebruikt worden om ouders over de doelstellingen en de inhoud van het project te informeren.

1.6 Website www.schoolgruiten.nl

De website sluit voor alle groepen aan bij de activiteiten van het SchoolGruiten lesmateriaal en de lessuggesties met spelletjes, quizjes, recepten, wetenswaardigheden en kleurplaten.

2 Toelichting op de lessen en lessuggesties

2.1 Lessen voor groepen 7 en 8

De opzet van de lessen is steeds gelijk. Per les wordt aangegeven welk onderwerp wordt behandeld en welke **materialen en kopieerbladen** voor de leerlingen nodig zijn. De kern van de les bestaat uit een activiteit, een klassengesprek of een testje etc.

Als er een thuisopdracht is voor de volgende les dan is het aangegeven. Elke les wordt afgesloten met diverse mogelijkheden voor **extra** opdrachten en verdieping. Aan het eind van de les kunt u aan de hand van de **kindervra-**

gen kijken of het doel van de les gehaald is en of de kinderen meer over het onderwerp weten. Uittesten van dit materiaal heeft geleerd dat een les gemiddeld 30 tot 45 minuten duurt. Deze lessen sluiten aan bij het programma Smaaklessen voor het basisonderwijs van Voedingscentrum en Wageningen Universiteit, maar kunnen afzonderlijk van elkaar gebruikt worden. Bij elke les horen een of meerdere **kopieerbladen** die kunnen worden uitgedeeld aan de leerlingen. Ze kunnen hierop hun opdracht maken.



2.2 Lessuggesties voor groepen 1 t/m 6

Dit zijn kleine, losse ideeën rond groenten en fruit. Voor elke groep zijn er tien lessuggesties gemaakt die door de leraren kunnen worden ingezet bij taal, rekenen, wereldoriëntatie, natuuronder-

wijs of lessen over herkomst en smaak van groenten en fruit.

Op de website www.schoolgruiten.nl kunnen kinderen op speelse wijze kennis maken met de leuke aspecten van groenten en fruit.

3 Lesvoorbereiding

3.1 Voorbereiding per les

Het is handig om van tevoren even te kijken welke materialen u voor de volgende les nodig gaat hebben bij voorbeeld als u echt groenten en fruit nodig hebt in de klas. Koopt u dit van tevoren bij de supermarkt of groentewinkel of vraagt u de kinderen het te willen meenemen van huis? Indien u een of meerdere extra lesonderdelen wilt uitvoeren, moeten ook daarvoor de benodigde materialen aanwezig zijn. Deze staan niet bij materiaal maar bij de extra opdrachten zelf vermeld. SchoolGruiten kan op verschillende manieren op school gedaan worden. Voor elke les moet u wat betreft de uitvoering in de klas ongeveer rekenen op circa 50 minuten.

3.2 Ouders bij SchoolGruiten betrekken

Het is van belang om ouders te informeren over en te betrekken bij SchoolGruiten. Naast de verspreiding van de informatieve brochure genoemd in 1.5, zijn er diverse mogelijkheden om SchoolGruiten blijvend onder de aandacht van ouders te brengen.

- Zoek naar mogelijkheden om bestaande activiteiten een SchoolGruitentintje te geven, bijvoorbeeld ouderavonden of vieringen. Dit kunt u doen door de SchoolGruitenposters op te hangen, vruchtensap te

serveren en/of wat groenten en fruit neer te zetten, zoals bakjes met druiven, cherrytomaatjes, radijsjes, worteltjes etc.

- Nodig de ouders eens uit op een inloopochtend of -middag, waarbij ze de klas van hun kind kunnen bezoeken. Een inloopochtend of -middag hoeft niet langer dan een half uur te duren en is voor zowel ouders als kinderen gezellig!
- Organiseer een groenten- en fruitmarkt waar kinderen met hun ouders naar toe kunnen. U zou er bijvoorbeeld verschillende soorten groenten en fruit kunnen laten proeven. Misschien kan er zelf groentesoep en/of fruitsalade worden gemaakt en kunnen fruitstillevens worden geschilderd.
- Nodig de ouders uit bij de oorkonde-uitreiking van 'Groente- en fruitkenner' zoals aangegeven in les 9 als extra activiteit.
- De achtergrondinformatie over groenten en fruit is ook voor ouders heel informatief. Bijvoorbeeld voor in de schoolkrant of om mee te geven bij een ouderavond.
- Als u nog andere wetenswaardigheden over gezonde voeding voor ouders wilt, kunt u van alles vinden op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl. Wilt u specifieke groente- en fruitinformatie, kijk dan op www.freshday.nl.



- Het zou leuk zijn als iedere groep een keer de ingang van de school versiert met uitingen rond SchoolGruiten, zoals: foto's, werkstukken, posters, raadsels en muurkranten. Zo worden ouders bij binnenkomst direct betrokken bij het thema.
- De kinderen van groepen 7 en 8 kunnen heel goed een krant rond SchoolGruiten maken. Iedere groep verzorgt bijvoorbeeld vier kantjes van de krant. Deze krant gaat mee naar huis. Zet er raadsels in of een moeilijke vraag rond groenten en fruit en loof een prijs (bijv. een fruitmandje) uit voor degene die het goede antwoord inlevert.
- Iedere groep kan een keer op de weekopening of -sluiting een onderdeel rond SchoolGruiten organiseren. Bijvoorbeeld: een lied, raadsels, toneelstukjes rond groenten en fruit.
- Vraag een teler of een groentechef van een groentewinkel of een supermarkt om een les over groenten en fruit te verzorgen. Of ga op bezoek bij een teler of supermarkt.
- De GGD of diëtisten van de thuiszorg kunnen u ondersteunen bij een project gezonde voeding.

4 Achtergrondinformatie over groenten en fruit

Wat zijn groenten en wat is fruit?

Groenten en fruit zijn plantaardige producten die als hoofdkenmerk vitamine C bevatten.

Fruit is een vrucht van bomen of planten. Vruchtensappen en vruchten in blik of glas horen ook bij de groep fruit.

Groenten zijn de wortels, stengels, bladeren, bloemen en zaden van planten. Groenten, die in blik of glas worden verkocht, zijn natuurlijk ook groenten.

Tomaten, komkommers en onder andere ook aubergines zijn vruchten, maar ze worden als groenten gebruikt.

Champignons zijn paddenstoelen. Ze worden voedingskundig bij groenten gerekend omdat er een beetje vitamine C in zit.

Aardappelen zijn zetmeelrijke knollen. In Nederland worden ze bij de zetmeelrijke producten gerekend, zoals rijst, pasta en gedroogde peulvruchten. Ze hebben wel veel vitamine C, maar worden in Nederland niet gebruikt als

groenten. In Amerika en Frankrijk eten ze aardappelen wél als groenten.

Gedroogde peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen en capucijners zijn zetmeelrijke zaden. Door het droogproces zit er geen vitamine C meer in. Ze horen daarom bij de groep van zetmeelrijke producten en niet bij de groenten.

Wat maakt groenten en fruit zo gezond?

In groenten en fruit zitten veel verschillende voedingsstoffen, namelijk:

Vitamine C: dat regelt allerlei processen in de cellen van het lichaam.

Mineralen zoals ijzer: dat voorkomt bloedarmoede.

Voedingsvezels: die zijn nodig voor een goede darmfunctie.

Bio-actieve stoffen: dat zijn allerlei stoffen waar nog veel onderzoek naar gedaan wordt. Aangenomen wordt dat ze een belangrijke rol spelen bij de bevordering van de gezondheid.

**Zijn alle groenten en fruitsoorten even gezond?**

Dat kun je zo niet zeggen omdat elke groente- of fruitsoort zijn eigen samenstelling heeft en de afzonderlijke (bio-actieve) stoffen hun eigen speciale gezondheidseffect hebben. Vooral van de bio-actieve stoffen is niet precies bekend welke belangrijk zijn en hoeveel het lichaam daar van nodig heeft. Het beste advies blijft daarom om heel gevarieerd te eten.

Wat is variatie?

Variatie betekent dat je iedere dag andere groenten en ander fruit eet. Variatie is belangrijk omdat je door te variëren genoeg van alle goede stoffen binnenkrijgt.

Hoeveel groenten en fruit heb ik per dag nodig?

Volwassenen hebben per dag 2 ons groenten en 2 keer fruit (400 gram groenten en fruit) nodig om gezond te blijven. Voor kinderen zijn deze aanbevelingen wat lager: 4-12 jarige kinderen hebben per dag 150 gram groenten en 2 keer fruit nodig. Vanaf 12 jaar zijn dit 2 ons groenten en 2 keer fruit.

Is het erg als ik een dag geen groenten en fruit eet?

Nee, het is niet erg, maar je moet het altijd compenseren. Dus de ene dag wat minder, betekent de andere dag wat meer.

Wat is een portie groenten of fruit?

Een portie gekookte groenten weegt ongeveer 50 gram. Dit past op ongeveer één groentelepel of opscheplepel gekookte groenten. Dus 200 gram gekookte groenten is 4 opscheplepels groenten.

Een schaalpje sla of bladgroenten weegt ongeveer 35 gram, het is daarom lastiger om alle groenten die je per dag

nodig hebt bijvoorbeeld van alleen sla binnen te krijgen. Je kunt daarbij nog 'losse' groenten tussendoor eten. Een tomaat bijvoorbeeld weegt ongeveer 70 gram en 5 radijsjes wegen samen 25 gram.

Bij fruit reken je in keer. Eén keer fruit is ongeveer 100 gram. Veel fruitsoorten wegen ongeveer 100 gram, zoals een appel of een peer. Kleinere vruchten zoals een mandarijn of een pruim wegen ongeveer 50 gram. Een schaalpje aardbeien, kersen, bessen of een schijf meloen weegt ongeveer 100 gram. In plaats van één keer fruit kan ook een glas ongezoet vruchtensap, zoals sinaasappelsap, grapefruitsap of ananassap worden genomen.

Moet ik elke dag groenten én fruit eten?

Ja, groenten en fruit kun je niet zomaar tegen elkaar uitwisselen. Maar iemand die niet van fruit houdt doet er wel goed aan veel groenten te eten en andersom. De globale aanbeveling is om elke dag groenten en fruit te eten, bijvoorbeeld door vaker een groente- of fruitsnack te gebruiken, ook bij de lunch of tussendoor, of een vruchtensap te drinken.

Is een voedingssupplement (vitaminepil) een goed alternatief voor groenten en fruit?

Nee, het is een misverstand dat pillen gezonde voeding kunnen vervangen. Het gaat niet alleen om de vitamines, maar ook om bijvoorbeeld de bio-actieve stoffen die in groenten en fruit zitten.

Pillen leveren maar een klein deel van de stoffen die ons lichaam nodig heeft. Bovendien kun je bij onzorgvuldig gebruik van vitaminepillen een overdosis binnenkrijgen.



Zijn rauwe groenten beter dan gekookte?

Nee. Vergelijk je een portie rauwe met gekookte groenten dan blijkt er bijna geen verschil te zijn in voedingswaarde. Bij het koken van groenten kan een deel van de vitamines en mineralen verloren gaan. Maar van gekookte groenten kan je lichaam vitamines beter opnemen en je kunt er meer van op. Je krijgt niet genoeg als je alleen rauwkost eet.

Zijn glas/blik/diepvries/voorgesneden groenten net zo gezond als verse groenten?

Ja, verse groenten zijn goed te vervangen door glas/blik/diepvries/voorgesneden groenten. De meeste groenten zijn namelijk snel en goed verwerkt. Er hangt verder veel af van de bereiding en de manier van bewaren.

Kun je ook te veel groenten en fruit eten?

Nee, vanuit de voedingswetenschap gezien niet. Het is wel belangrijk gevarieerd en gebalanceerd te blijven eten, dus niet elke dag spinazie of altijd sperzieboontjes.

Zijn biologische groenten en fruit beter dan de 'gewone' producten?

De smaak wordt wel eens beter gewaardeerd, maar voedingsinhoudelijk gezien zijn er geen verschillen. Soms zijn de restniveaus van bestrijdingsmiddelen in biologische producten wat lager.

Kan je fruit vervangen door vruchtensap?

Vruchtensap kan fruit niet helemaal vervangen. Vers fruit is altijd het beste, want daarin zitten de meeste voedingsstoffen zoals vitamine C, vezels, mineralen zoals ijzer en andere bio-actieve stoffen die goed zijn voor je gezondheid. Bij het maken van vruchtensap gaat een

deel van deze voedingsstoffen verloren. Sinaasappelsap, ananassap, grapefruit-sap en sappen, waarin verschillende soorten vruchtensappen zitten, houden na de bewerking in de fabriek nog genoeg voedingsstoffen over. Ze zijn dus een goede tweede keus.

Géén vruchtensappen zijn allerlei drankjes met een **fruitsmaak**, zoals vruchtenlimonade, zuiveldranken en frisdranken. Kijk op het etiket bij de 'ingrediëntendeclaratie', dan kun je zien wat er allemaal inzit aan suiker en kunstmatige stoffen.

Wat is 'echt' vruchtensap?

'Echt' vruchtensap is sap dat bestaat uit puur ongezoet vruchtensap. Dat betekent dat er geen extra suiker inzit. Het kan vers geperst zijn of is verpakt in bijvoorbeeld een fles of pak. Op de verpakking of het etiket wordt vermeld: 100% sap, puur, ongezoet. Het kan ook uit geconcentreerd vruchtensap gemaakt zijn, dat weer wordt aangevuld met water. Dit staat dan op de verpakking of het etiket.

Wat is het verschil tussen ingrediënten en voedingswaarde?

Ingrediënten zijn de grondstoffen waaruit een voedingsmiddel is samengesteld. Aan de volgorde van de ingrediënten is te zien welke grondstof er het meest inzit. De 'voedingswaardedeclaratie' geeft aan hoeveel energie, eiwitten, vetten en koolhydraten het product bevat. Soms staat er ook informatie over hoeveel vitamines of mineralen er van een bepaalde soort in zitten.

Websites

Kijk voor algemene informatie over groenten en fruit ook eens op de volgende websites.

www.voedingscentrum.nl,

www.freshday.nl en www.freshweb.nl



Colofon

Voedingsinhoudelijk en didactisch concept Stichting Voedingscentrum Nederland
Jeltje Snel en Wieteke van Zadelhoff

Auteur Celeste Snoek
Eindredactie Stichting Voedingscentrum Nederland
Opdrachtgever Werkgroep SchoolGruiten®
Vormgeving vandrveen scherp reclamewerk

SchoolGruiten is een gezamenlijk project van:

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)
Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCenW)
Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV)
Productschap Tuinbouw
AGF Promotie Nederland
Stichting Voedingscentrum Nederland

Telefoon (de Gruitlijn) 079 34 70 810
(informatielijn voor scholen en leveranciers)
Telefax 079 34 70 505
E-mail info@schoolgruiten.nl
Internet www.schoolgruiten.nl

Copyright© Werkgroep SchoolGruiten, Zoetermeer 2007

Alle rechten over teksten en illustraties berusten bij de opdrachtgever,
die door derden kunnen worden gebruikt onder bronvermelding.