



De meeste ouders denken dat hun kinderen genoeg groenten en fruit eten, maar uit onderzoek blijkt dat 2% van de kinderen voldoende groente eet (min. 150 gram) en 25% voldoende fruit (2 stuks per dag).

Tips voor thuis

Op allerlei manieren kunt u uw kind(eren) aanmoedigen vaker en meer groenten en fruit te eten. Kijk maar eens naar deze praktische voorbeelden:

- Zet een fruitschaal op een plaats waar uw kinderen veel komen.
- Geef fruit als dessert of tussendoortje.
- Beleg boterhammen vaker met groenten en fruit, bijvoorbeeld met dunne plakjes banaan of met kaasspread, plakjes tomaat en komkommer.
- Geef knapperige groente- en fruitsnacks mee als verjaardagstraktatie.
- Gebruik altijd iets van groenten en fruit bij het ontbijt en het avondeten.
- Moedig kinderen aan om nieuwe smaken te proberen.
- Laat kinderen meehelpen bij het kiezen en klaarmaken van de maaltijden.
- Bied fruit 'hapklaar' aan, dus geschild en in partjes gesneden.
- Vervang zoete drinkyoghurt en frisdrank door sinaasappel-, ananas- of multivruchtensap. Zo'n glas telt als één portie fruit op een dag. (Let op: voor andere vruchtensappen, zoals appelsap, geldt dit niet, want die hebben na bewerking te veel voedingsstoffen verloren.) Vervang liever niet meer dan één portie fruit per dag door vruchtensap.

Inspiratie nodig voor lekkere en gezonde traktaties, ontbijt- en lunchgerechten?

Surf dan naar www.schoolgruiten.nl,

www.groentenfruitbureau.nl, www.voedingscentrum.nl



Steunpunt SchoolGruiten

Postbus 8129
6700 EV Wageningen
Telefoon: 0317 - 485 966
Fax: 0317 - 484 893
E-mail: schoolgruiten@wur.nl
Website: www.schoolgruiten.nl

SchoolGruiten is een initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, het Productschap Tuinbouw en GroentenFruit Bureau. Het programma wordt uitgevoerd door Steunpunt Smaaklessen & SchoolGruiten aan de Wageningen University in samenwerking met diverse GGD'en. SchoolGruiten wordt ondersteund door Stichting Voedingscentrum Nederland.



Snack gezond op school!





Groenten en fruit zijn gezond. Toch eten de meeste kinderen - én volwassenen - er veel te weinig van. Kinderen hebben elke dag 150 gram groenten (vanaf 12 jaar: 200 gram) en twee keer fruit nodig. Maar de meesten komen nauwelijks tot de helft. Met SchoolGruiten leren kinderen spelenderwijs gezonder te eten. En daar hebben ze voordeel van: nú en later als ze groot zijn!

Kinderen eten anders dan vroeger. Ze zijn niet altijd gewend iets te eten voor ze naar school gaan en krijgen vaker vette en suikerrijke tussendoortjes. Als warme maaltijd staan steeds vaker pizza en pasta-gerechten met daarin te weinig groenten en fruit op tafel. Deze veranderingen hebben invloed op het voldoende eten van groenten en fruit. Kinderen eten gemiddeld maar de helft van de hoeveelheid groenten en fruit die nodig zijn om gezond te blijven.

Kinderen hebben veel te winnen bij gezonde eetgewoonten. Want kinderen die genoeg groenten en fruit eten en elke dag actief bewegen:

- zitten lekkerder in hun vel
- krijgen minder snel griep
- zijn minder snel verkouden
- voelen zich fitter
- beleven meer plezier aan sport en spel
- leren makkelijker



Kinderen onder 12 jaar hebben dagelijks 150 gram groenten en 2 keer fruit nodig. Hoeveel groenten en fruit eet úw kind per dag?



Met SchoolGruiten kan de school **samen met ú** iets aan de gezondheid van de kinderen doen. SchoolGruiten stimuleert de leerlingen meer groenten en fruit te eten door minstens twee keer per week samen met de juf of meester in de klas te 'gruitten', ofwel: een portie groenten of fruit te eten. Want daar komt dit nieuwe woord vandaan:

Groenten + fruit eten = Gruiten

Zo levert SchoolGruiten elke keer een gezellig moment op in de klas. En daar doen kinderen graag aan mee. Zelfs 'lastige' groente- en fruiteters, want zien eten, dóet eten! Ook durven kinderen in de klas sneller onbekende groente- en fruitsoorten uit te proberen. Prima voor hun smaakontwikkeling!

Meedoen met SchoolGruiten kan op verschillende manieren:

- de school koopt de groente- en fruitsnacks in en deelt deze in de klas uit.
- ouders/verzorgers geven op vaste dagen een portie groente of fruit mee naar school.

Gruiten doe je samen!

SchoolGruiten werkt als iedereen in de klas meedoet. Als het ene kind gruit en het andere snoept, krijg je scheve ogen en werkt het niet. Op welke manier de school ook gaat gruiten, het is dus belangrijk dat álle kinderen meedoen!



Voorop staat dat met SchoolGruiten de school en de ouders/verzorgers sámen kinderen gezonde eetgewoonten aanleren. In het belang van onze kinderen nú, en later als ze groot zijn!

1 op de 7 kinderen op de basisschool is te dik. Hiervan zal 70% ook als volwassene te zwaar zijn. Ter vergelijking: van de kinderen met een gezond gewicht zal later maar 7% te zwaar zijn.



Meer weten?

Kijk op www.schoolgruiten.nl, stuur een mailtje naar schoolgruiten@wur.nl of bel met het Steunpunt SchoolGruiten: tel. 0317 - 485 966.



Werkt SchoolGruiten?

Ja! SchoolGruiten heeft op een aantal basisscholen drie jaar proefgedraaid. Naar grote tevredenheid van leerkrachten, kinderen en ouders. En met succes: kinderen op 'Gruitscholen' zijn meer fruit gaan eten, niet alleen op school maar ook thuis!