

Meer fruit en groenten eten op school is lekker én gezond

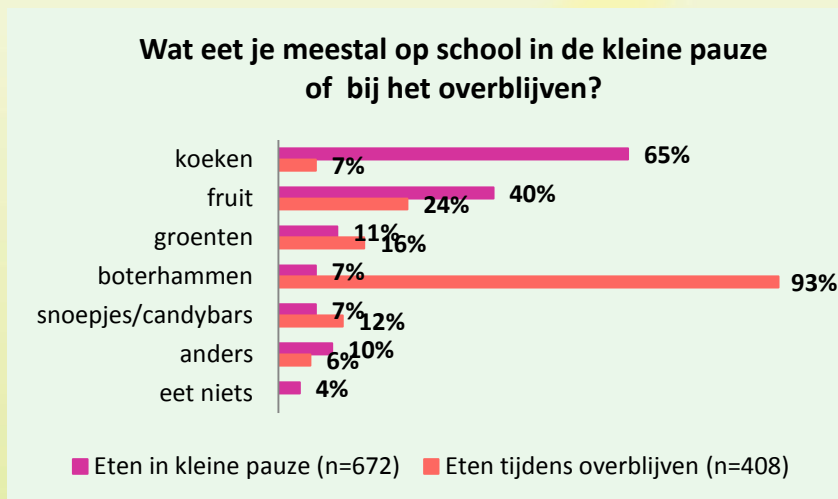
Nulmeting EU-Schoolfruitprogramma onder basisschoolkinderen en hun ouders



Foto: Vuurrood, Rotterdam

Helpt kinderen neemt fruit mee naar school

De helft van de kinderen zegt wel eens fruit mee naar school te nemen voor in de pauze en bijna een vijfde neemt soms groenten mee. Meisjes nemen iets vaker fruit of groenten mee naar school dan jongens. Het aantal dagen dat ze fruit meenemen varieert van één tot vijf dagen per week. Kinderen die meer fruit eten op een dag, nemen ook meer fruit mee naar school. Over het Schoolfruitprogramma dat zal gaan lopen op de scholen zijn de kinderen vooraf al heel positief, vooral omdat het gezond is. Daarnaast vinden ze het lekker en een goede stimulans om meer fruit en groenten te eten. Dit blijkt uit onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder kinderen en ouders.



EU-Schoolfruitprogramma

Het EU-Schoolfruitprogramma is bedoeld als laagdrempelige stimulans om te bevorderen dat schoolgaande kinderen samen fruit én groenten eten in de klas. Binnen het EU-Schoolfruitprogramma krijgen scholen voor elke deelnemende leerling een gratis periode fruit of groenten. Het EU-Schoolfruitprogramma wordt uitgevoerd door het Productschap Tuinbouw en Steunpunt Smaaklessen & SchoolGruiten. Bij de uitvoering zijn ook betrokken het GroentenFruit Bureau, het Voedingscentrum en het Ministerie van Economische Zaken, Landbouw en Innovatie.



Om inzicht te krijgen op het effect van het EU-Schoolfruitprogramma, heeft het Productschap Tuinbouw in november 2010 een nulmeting uitgevoerd onder kinderen en ouders. Dit vond plaats voorafgaand aan de start van het EU-Schoolfruitprogramma dat op de ondervraagde scholen is gaan lopen in januari 2011.

Fruit hoort bij gezonde levensstijl

Fruit eten hoort volgens driekwart van de kinderen bij een gezonde levensstijl. Ook groenten eten wordt door een meerderheid genoemd. Naast aspecten die met eten te maken hebben, vinden de kinderen dat voldoende beweging ook belangrijk is voor een gezond leven.



De kinderen associëren fruit en groenten met gezond, vitamines, lekker en energie. Over fruit zeggen de kinderen bovendien dat het 'fris' is, terwijl groenten ook wel als 'gewoon' worden gezien.

Appel favoriet

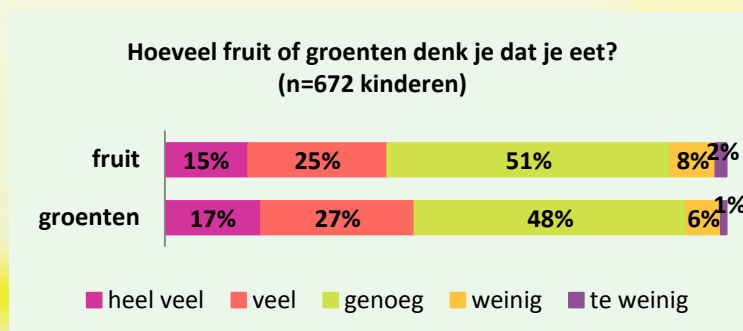
De meeste kinderen lusten graag fruit en ook wel groenten. De appel is hun favoriete fruit en daarna banaan, mandarijn, aardbei en druif. Bij groenten staat de komkommer op de eerste plaats en vinden de kinderen verder spinazie, sla, bloemkool en wortel erg lekker.

Fruit- en groenteconsumptie onder richtlijn

Iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid fruit is en twee derde weet dat je elke dag groenten moet eten. De richtlijnen voor de fruit- en groenteconsumptie zijn dus niet bij alle kinderen bekend.

Het merendeel van de kinderen denkt genoeg fruit te eten. Het blijkt echter dat iets meer dan de helft toch niet iedere dag fruit eet. De meeste kinderen zouden wel elke dag fruit willen eten, vooral omdat het gezond is en lekker. Gemiddeld eten de kinderen volgens eigen zeggen circa 1,3 porties fruit per dag.

Bij de meeste kinderen is er altijd fruit in huis en tweederde van de kinderen mag zelf fruit pakken. Het wordt thuis dus wel voldoende aangeboden.



Net als bij fruit, denken de meeste kinderen genoeg of zelfs veel groenten te eten. Slechts een derde eet echter elke dag groenten en nog eens een kwart doet dat zes dagen in de week. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Gemiddeld eten de kinderen circa 1,7 opscheplepels groenten per dag. De meeste kinderen eten daarnaast ook regelmatig salade bij de warme maaltijd. Verder eet meer dan de helft van de kinderen groenten tussendoor op een dag, zowel bij het middageten, voor het avondeten, 's middags na school of op school. De consumptie van groenten is dus niet alleen beperkt tot de warme maaltijd.

Ouders beter bekend met richtlijn dan kinderen

Driekwart van de ouders is bekend met de richtlijn 'twee keer fruit per dag'. Zij zijn daarmee beter bekend met deze richtlijn voor fruit dan de kinderen. Ruim een derde van de ouders denkt dat de kinderen slechts 100 gram groenten per dag hoeven te eten in plaats van 150 gram per dag. Ouders kunnen dus net als de kinderen beter geïnformeerd worden over de gewenste fruit- en groenteconsumptie van hun kind.

Volgens de ouders krijgen beduidend meer kinderen fruit mee naar school (66%) dan de kinderen (47%) aangeven. Dit verschil is deels ontstaan doordat ouders van kinderen uit groep 1 t/m 8 zijn ondervraagd en het onderzoek onder de kinderen alleen betrekking had op de bovenbouw (groep 6 t/m 8). Het meegeven van groenten volgens de ouders (21%) komt wel grotendeels overeen met wat de kinderen aangeven (17%).

Vrijwel alle ouders zijn enthousiast over het voorgenomen schoolfruitprogramma op de school van hun kinderen, omdat het stimulerend werkt. Verder vinden zij het goed voor de bewustwording en een lekker tussendoortje voor de kinderen.

Onderzoeksverantwoording

Voor het onderzoek zijn 672 kinderen ondervraagd uit groep 6 t/m 8, verspreid over 17 verschillende scholen. Tevens zijn 396 ouders met kinderen uit groep 1 t/m 8 ondervraagd, die ook op deze 17 scholen zitten.

De sector investeert in het EU-Schoolfruitprogramma via het PT, maar ook met EU geld en sponsors. In het schooljaar 2010/2011 zijn de volgende sponsors en leveranciers voor het EU-Schoolfruitprogramma: The Greenery, Freshweb.nl/Schoolfruit.nu, Fruitschool, Willem&Drees en Van Kekem Fruit.

Meer informatie over dit onderzoek? Neemt u dan contact op met Laura Willemsens, L.Willemsens@tuinbouw.nl, tel: 079 3470661. Voor meer informatie over het EU-Schoolfruitprogramma kunt u contact opnemen met Willemijn van der Meer, tel: 079 3470540 W.vandermeer@tuinbouw.nl of kijk op de campagne website www.euschoolfruit.nl.

Productschap Tuinbouw

Adres Louis Pasteurlaan 6
Postbus 280, 2700 AG Zoetermeer
Telefoon 079 - 347 07 07
Fax 079 - 347 04 04
Internet www.tuinbouw.nl
e-mail info@tuinbouw.nl

rapport
tuinbouw
zoetermeer