

## Haal meer uit het tienuurtje!

In de afgelopen vier jaar hebben al 5.500 scholen meegedaan met EU-Schoolfruit. Ook dit schooljaar 2013-2014 is, met 1.100 deel-nemende scholen, EU-Schoolfruit erg in trek. Een goed, helder schoolfruitbeleid levert veel op. Leerlingen eten dan als tien-uurtje een lekker gezond tussendoortje vol vezels, vitamines en mineralen. Zo'n boost kunnen ze goed gebruiken. 75% van alle kinderen eet nog niet genoeg fruit, 98% niet genoeg groente. Als zij op school minder snoep en koek eten, kan dit bijdragen aan het terugdringen van overgewicht. Uit onderzoek onder de deelnemende scholen in schooljaar 2012-2013 blijkt dat 98% van de scholen na de gratis periode is doorgegaan met een zelfstandig schoolfruit-beleid. Daarnaast geeft 94% van de scholen aan waarschijnlijk of zeker door te gaan met een schoolfruitbeleid in het nieuwe schooljaar. Een mooi resultaat!

U kent de voordelen van het gezonde tienuurtje, want uw school doet mee met EU-Schoolfruit. Dat is een belangrijke eerste stap. U hebt uw school aangemeld, omdat u structureel aan de slag wilt gaan met het schoolfruitbeleid. Na de periode van twintig weken gratis fruit en groente, gaat u op eigen kracht verder. En: u staat er niet alleen voor. Als u extra ondersteuning nodig hebt, kunt u terecht bij de GGD. Enthousiaste ouders, leerlingen en het team willen ook vaak een handje helpen om fruit en groente definitief op de kaart te zetten.



In deze brochure staat hoe u in vijf stappen een goed schoolfruitbeleid ontwikkelt en invoert. U maakt daarbij steeds keuzes die passen bij uw school. Kiest u voor een groente- en fruitabonnement of laat u ouders fruit en groente meegeven? Hoe u het ook aanpakt, met fruit en groente geeft u uw leerlingen echt iets extra's mee. **Wij wensen u veel succes!**

Kees Wantenaar  
Voorzitter Dutch Produce Association

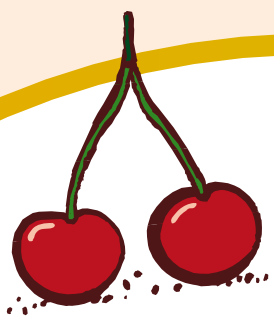
### Schoolfruit werkt!

"Toen wij begonnen, dacht een aantal ouders dat het heel lastig zou worden. 'Mijn kind lust geen fruit', zei iemand zelfs.", vertelt leerkracht Britt Reinsma. Zij geeft les aan groep 8 van basisschool de Schakel in Nieuwegein. "Nu doet iedereen natuurlijk gewoon lekker mee. Onze insteek is positief. Bij het tienuurtje maak ik altijd een rondje door de klas. Ik geef leerlingen een compliment als ze een bijzondere soort fruit mee hebben of als ze iets nieuws proberen. De leerlingen proeven inmiddels ook vaak dingen van elkaar. Dat is echt leuk om te zien. Op onze school zijn we al snel overgestapt van twee naar vijf dagen in de week fruit en groente als tienuurtje. Dat hebben we net geëvalueerd, en de ouders zijn vrijwel allemaal positief. Iedereen wil toch dat zijn of haar kind genoeg fruit en groente eet? Als moeder vind ik het ook alleen maar fijn als mijn kinderen op school al een portie eten."

Britt Reinsma, leerkracht de Schakel



Wilt u ook scoren met een goed schoolfruitbeleid? Ga na de gratis periode in elk geval twee keer in de week door met de regel: alleen fruit of groente als tienuurtje. Uit onderzoek blijkt dat dit er al voor zorgt dat kinderen dan ook thuis gezonder kiezen en meer fruit en groente proeven. **Twee keer is het minimum, maar vijf keer is natuurlijk het beste!**



### Van EU-Schoolfruit naar schoolfruitbeleid

Deze brochure is ontwikkeld voor scholen die meedoen met EU-Schoolfruit. Na twintig weken gratis fruit en groente, ontwikkelen zij in vijf stappen een eigen schoolfruitbeleid voor de lange termijn. Geïnspireerd? Ga naar [www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl) voor een stappenplan en meer tips, bijvoorbeeld over de communicatie met ouders.



Ministerie van Economische Zaken



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



Aan de huidige regeling nemen de volgende leveranciers deel:



**"Als ik langs de lokalen loop, zie ik leerlingen proeven van kiwi's, nectarines, druiven en wortels. Het is leuk dat het bij schoolfruit verder gaat dan appels en peren."**

Vincent Scholte, directeur basisschool de Biezenkamp in Beek.

### Colofon

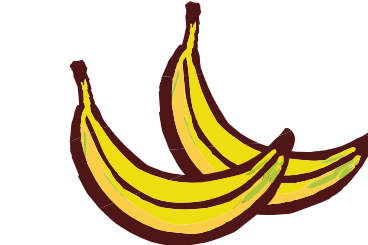
Redactie: Steunpunt Smaaklessen en EU-Schoolfruit, Getik  
Vormgeving: Vuurrood

### Contact

Steunpunt Smaaklessen en EU-Schoolfruit  
Wageningen University  
Telefoon: 0317 48 59 66  
E-mail: [euschoolfruit@wur.nl](mailto:euschoolfruit@wur.nl)  
Website: [www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl)  
Twitter: @EU\_Schoolfruit

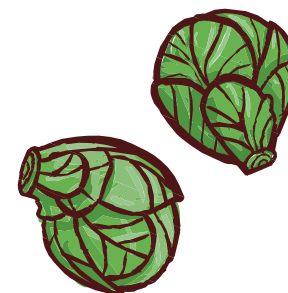
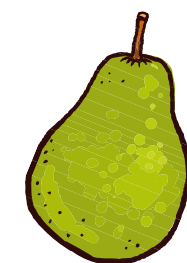
Het EU-Schoolfruitprogramma wordt u aangeboden door de Europese Unie, het ministerie van Economische Zaken en schoolfruitleveranciers. Medebewindorganisatie productschappen en het Steunpunt EU-Schoolfruit - Wageningen University - zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van de regeling. Stichting Voedingscentrum Nederland ondersteunt het programma.

© Wageningen University en Stichting Voedingscentrum Nederland, 2013.



# Op weg naar een helder schoolfruitbeleid

## Stappenplan voor scholen



## Voordelen Schoofruit

- **Het is gezond.** Fruit en groente leveren relatief weinig calorieën en veel vezels, vitamines en mineralen. Bovendien verzadigen ze goed.
- **Het mag wel een onsje meer zijn.** Kinderen eten vrijwel allemaal al fruit en groente, maar de porties zijn vaak klein. De eetmomenten op school kun je niet missen als je het advies wilt halen: minimaal twee keer fruit en 150 gram groente per dag.
- **Gezond eten is besmettelijk.** Zien eten, doet eten. Ook kinderen die de gezonde keuze van thuis niet meekrijgen, doen mee. De ouders krijgen door een goed schoolfruit-beleid ook meer inzicht in wat gezond kiezen betekent.
- **Ouders waarderen het.** Na de periode van gratis fruit en groente, wil 75% dat de school verder gaat met een schoolfruitbeleid voor het tienuurtje.
- **Het is helder en eenduidig.** Ouders weten waar ze aan toe zijn als ze alleen fruit en groente mogen meegeven voor het tienuurtje. Die regel kunnen scholen ook gemakkelijk handhaven.
- **Het is leerzaam.** Schoolfruit zorgt dat kinderen beter weten waarom fruit en groente goed voor hen is. Bovendien kunnen ze spelenderwijs ook meer leren over de verschillende soorten fruit en groente, de herkomst en de invloed van de seizoenen.
- **Het is duurzaam.** Veel soorten fruit en groente hebben een relatief lage klimaatbelasting. Dat geldt voor soorten uit de volle grond en van het seizoen, maar bijvoorbeeld ook voor een aantal importproducten, zoals bananen en sinaasappels.
- **Een gezonde school presteert beter.** Een goed schoolfruitbeleid past bij een integrale aanpak waarbij kinderen ook goed lunchen en veel bewegen. Dat zorgt voor leerlingen die:
  - lekkerder in hun vel zitten
  - minder snel griep krijgen of verkouden zijn
  - zich fitter voelen
  - makkelijker leren



### “Leerlingen laten leren door ervaren”

Basisschool de Biezenkamp in Beek heeft het Vignet Gezonde School, themacertificaat Voeding. Dat betekent dat de school de gezonde keuze stimuleert bij alle eet- en drinkmomenten.

#### Directeur Vincent Scholte:

“Onze visie op gezondheid is: leren door ervaren. Schoolfruit sluit daar helemaal bij aan. Kinderen ontdekken wat voor soorten fruit en groente er zijn. Op dinsdag, woensdag en donderdag krijgen alle groepen om tien uur fruit of groente. Vaak is er op vrijdag wat over en dat delen we dan uit. Het aanbod is gevarieerd en de kinderen ontdekken zo nieuwe smaken.

‘Alleen fruit en groente om tien uur’ is een mooi voorbeeld van een regel die iedereen begrijpt. Van leerling en leerkracht tot ouders. Ook voor het drinken hebben we een simpele tip aan ouders. Neem gewoon een lege beker mee, die ze om tien uur vullen met water. Eventueel doen ze een scheutje ranja in de beker. Uiteindelijk zijn regels voor eten en drinken alleen te handhaven als je als leerkracht ook duidelijkheid kunt geven. Waar het kan, doen we dat ook. Bij de lunch is het soms puzzelen wat nu goede keuzes zijn. Als je geen snoep en koek mag meegeven, kan een rijstwafel dan wel? Soms weten wij het ook niet, en dan overleg ik met de GGD.”

### Kijk ook op [www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl)!

Op [www.euschoolfruit.nl/stappenplan](http://www.euschoolfruit.nl/stappenplan) vindt u meer praktijkvoorbeelden, maar ook bijvoorbeeld standaardbrieven voor ouders en het antwoord op veelgestelde vragen.



### Test: scoor met een goed eet- en beweegbeleid!

Het Voedingscentrum, NISB en Hartstichting helpen scholen die meer aandacht willen besteden aan gezond eten en sport en spel. Met een online test brengt u het huidige eet- en beweegbeleid in kaart. U krijgt direct concrete tips voor verbeterstappen. Kijk op [www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool](http://www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool).



### “Thuis geen discussie meer”

“De kinderen vinden het schoolfruitbeleid prima, maar sommige ouders moet je overtuigen. Ik begrijp dat ook wel, want we zijn druk en willen allemaal gemak. Maar persoonlijk vind ik het fijn dat je alleen fruit en groente mag meegeven. Het is prettig dat ik thuis de discussie niet meer heb over koek en snoep. Ik kan nu gewoon zeggen: ‘Het is een regel, zo is het, klaar.’”

Anja van der Scheur, twee dochters op de basisschool



## In 5 stappen naar een goed fruitbeleid



### Stap 1: Inventariseren

Hoe gaat het nu met het schoolfruitbeleid op uw school? Hoe gaat het logistiek? Is er bijvoorbeeld al een werkgroep die het schoolfruitbeleid coördineert? Om het schoolfruitbeleid te laten slagen is het belangrijk dat de hele school meedoet. Inventariseer dus ook wat de verschillende betrokkenen vinden. Staat het team achter het beleid? Hoe zijn de reacties op schoolfruit vanuit de ouders?

### Stap 2: Doel formuleren

Wat is het ambitieniveau? Is twee keer in de week fruit en groente voldoende? Of gaat u koek, snoep en repen helemaal verbieden? En wil de school alleen met het schoolfruitbeleid aan de slag? Of wilt u het hele eet- en beweegbeleid verbeteren? Een medewerker van de GGD kan advies geven.

### Stap 3: Aanpak kiezen

#### Optie 1: Een schoolfruitabonnement

- De school sluit een abonnement af bij een leverancier.
- De leverancier zorgt voor een gevarieerd aanbod, eventueel seizoensgericht of biologisch.
- Ouders hoeven geen tienuurtje mee te geven.
- De school betaalt de directe kosten, bijvoorbeeld vanuit de opbrengsten van een sponsorloop of een (extra) ouderbijdrage.

#### Optie 2: Ouders geven fruit en groente mee

- Ouders bepalen het aanbod. In de praktijk is dit meestal minder gevarieerd.
- Ouders raken meer betrokken.
- Ouders betalen de directe kosten.

Een school kan ouders natuurlijk niet verplichten om mee te doen aan het schoolfruitabonnement. In de praktijk werken scholen dan ook vaak met een combinatie van optie 1 en 2.

### Stap 4: Uitvoeren

Bij het uitvoeren van het schoolfruitbeleid horen steeds drie zaken:

#### a. Praktische uitvoering

Op [www.euschoolfruit.nl/stappenplan](http://www.euschoolfruit.nl/stappenplan) staan tips over de uitvoering van het schoolfruitbeleid en de partners die u daarbij eventueel kunnen helpen. De eerste weken kunnen ‘fruitouders’ helpen. Zij kunnen kinderen leren hoe je een kiwi uitlepelt of hoe je appelpartjes maakt met een appelsnijder. Structurele ouderparticipatie is niet nodig.

#### b. Communicatie

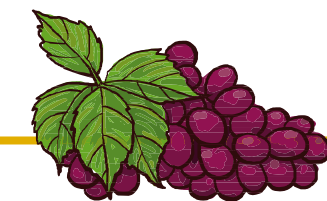
Bij een succesvol schoolfruitbeleid hoort heldere communicatie met ouders. Het beleid komt in het schoolplan en staat op de website, in de nieuwsbrieven en andere communicatiemiddelen van de school. Ook horen ouders erover bij het kennismakingsgesprek of op een ouderavond. Als u het nieuwe beleid gaat uitvoeren, kunt u een inloopochtend organiseren. De ouders mogen dan in de klas meedoen met het tienuurtje. Zo raken ouders betrokken bij de nieuwe regels en weten zij ook wat de voordelen zijn voor hun kind.

#### c. Verankering

Leg het nieuwe beleid vast, zodat uw inspanningen een blijvend effect hebben. Zet dit onderwerp ook met enige regelmaat op de agenda voor de team-, OR- en MR-vergadering. Een goed schoolfruitbeleid is onderdeel van een integrale aanpak.

### Stap 5: Evalueren

Vinden ouders de nieuwe regels voor het tienuurtje prettig of lastig? Lukt het de teamleden om de regels te handhaven? Evalueer regelmatig hoe het gaat. Bijvoorbeeld door dit regelmatig samen te bespreken of met een (online) enquête.



### Gezonde School Vignet

Scholen die meedoen met EU-Schoolfruit, besteden vaak ook bij andere eetmomenten en in de les aandacht aan gezondheid. Dat is iets om trots op te zijn. Met het Vignet Gezonde School laat u zien dat uw school scoort met een goed gezondheidsbeleid. Meer weten over het vignet en het themacertificaat Voeding? Kijk op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl).

