

10 tips voor 10:00 uur: schoolfruit

Variatie is goed

Het is niet alleen lekker om veel verschillende soorten fruit en groente te eten, maar ook goed voor de smaakontwikkeling van uw kind. Bovendien zitten in elke soort weer net andere gezonde stoffen.

Het kan in weinig tijd

Een banaan, mandarijn, kleine appel, een stuk komkommer, wat cherrytomaatjes of een wortel doet u 's ochtends zo in de tas.

Het kan in iets meer tijd

Af en toe is het leuk om er iets meer werk van te maken. Snijd bijvoorbeeld stukjes kiwi en meng die met wat druiven.

Doe samen boodschappen. Neem uw kind een keer mee naar de supermarkt en kijk welke soorten hij of zij het liefst zou willen. Kijk of u daar (af en toe) rekening mee kunt houden.

Vergeet de groente niet

Rauwkost, zoals stukjes wortel, komkommer, paprika en tomaatjes zijn ook lekker gezond voor tussendoor. Kies minimaal een keer per week ook voor dit soort snacks als tienuurtje. Een portie voor het tienuurtje is al snel 50 gram. Dat is al 1/3 van wat een kind dagelijks minimaal nodig heeft aan groente.

Denk ook aan de lunch

Als u fruit en groente meegeeft voor het tienuurtje, kunt u direct ook iets extra's in de broodtrommel doen. Denk aan een bekertje magere yoghurt met fruit of een bakje rauwkost.

Geef geen vruchtensap mee

Een aantal soorten vruchtensap leveren een deel van de gezonde stoffen die ook in fruit zitten, maar er zitten ook veel calorieën in. Daarom is de slimste keuze voor tien uur: een echt stuk fruit en water (eventueel met een scheutje limonade of diksap).

Doe mee!

Kinderen die meedoen met schoolfruit, blijken ook thuis vaker fruit en groente te kiezen. Het is slim om ook thuis de fruitschaal in het zicht te zetten. Zo krijgt al snel het hele gezin meer vezels, vitamines en mineralen binnen. Kijk ook op www.hetgezondevoorbeeld.nl

Gebruik een goed bewaardoosje

In speelgoedwinkels en winkels voor huishoudelijke artikelen zijn steeds meer leuke, kleine bewaardoosjes voor schoolfruit te koop. U vindt ze in het schap waar ook de broodtrommels liggen. Een gewoon afsluitbaar bakje werkt ook prima. Zo kunt u uw kind ook kwetsbaar fruit meegeven of bijvoorbeeld een kleine fruitsalade van stukjes appel en banaan.

Kies voor groen

Fruit en groente in alle kleuren zijn lekker en gezond, maar wilt u ook duurzaam kiezen? Zoek dan naar soorten van het seizoen, uit de buurt, uit de volle grond. Of voor soorten van ver die bijvoorbeeld met de boot komen. Op de [Groente- en Fruitkalender van Milieu Centraal](#) ziet u direct welke soorten een lage klimaatbelasting hebben.