



Meer fruit en groente, minder gedoe

5 gouden opvoedtips

Bijna alle kinderen kunnen wel wat extra vezels, vitamines en mineralen gebruiken. Met deze tips krijgt u dat voor elkaar, zonder extra opvoedstress.

1. Fruit en groente bij elk eetmoment

De meeste kinderen eten gelukkig al elke dag fruit en groente. De porties zijn alleen vaak klein. 150 gram groenten in één keer (bijvoorbeeld 3 opscheplepels boontjes) is voor een kind ook best veel. Gelukkig zijn er de hele dag kansen om wat extra fruit en groente te eten. Denk aan stukjes banaan door de yoghurt, snacktomaten tussendoor, komkommer op brood of aardbeien als toetje.

2. Geef het gezonde voorbeeld

Zorg dat er altijd vers fruit in het zicht ligt en pluk daar ook zelf de vruchten van. En kook gevarieerd, met veel groente. Samen aan tafel eten is gezellig en draagt bij aan een gezond eetpatroon. Kijk ook op www.hetgezondevoorbeeld.nl.



“Mijn dochter loopt thuis sneller naar de fruitschaal dan eerst. Fruit eten is nu meer een gewoonte.”

Karien Henselmans, moeder van Reva (7)



3. Het bord hoeft niet leeg

Nieuwe dingen proeven en 's avonds met de pot mee-eten is goed voor de smaakontwikkeling. Dwing uw kind niet om meer te eten dan het wil, maar laat het wel van alles wat proberen.

4. Laat uw kind meedenken en -doen

Vraag uw kind om te helpen bij de boodschappenlijst of bij het koken. Vraag hoe je lekker en gezond kunt koken: “Hoe zorgen we dat er genoeg groente bij zit voor iedereen?” Op www.voedingscentrum.nl staan veel gemakkelijke, gezonde gerechten.

5. Fruit en koek: geen concurrenten!

Soms zeggen ouders dingen als: “Eet eerst je banaan op, dat is gezond. Daarna mag je lekker een koekje.” Dan benadruk je dat de gezonde keuze een kwestie van doorbijten is. Het is prettig als een kind meekrijgt dat het lekker en normaal is om vaak fruit en groente te eten. Als gezond de standaard is, dan is af en toe een koekje of een snoepje geen probleem. Bijvoorbeeld na school of in het weekend.



EU-Schoolfruit? Goed bezig!

De school van uw kind(eren) doet mee met EU-Schoolfruit. Dat betekent dat de school goed bezig is met het tienuurtje. Leerlingen eten minimaal twee keer per week alleen fruit of groente in de pauze.

EU-Schoolfruit ondersteunt scholen die leerlingen een gezonde *boost* willen geven. Eerst krijgt de school gratis fruit en groente. Drie stuks per leerling per week. Dat stopt na twintig weken en dan gaat de school zelf verder. Op minimaal twee vaste dagen in de week eet uw kind dan nog steeds alleen fruit of groente als tienuurtje. De ene school vraagt ouders om zelf iets mee te geven. De andere sluit een schoolfruitabonnement af bij een leverancier. In deze folder leest u meer over het belang van schoolfruit. Ook krijgt u tips voor thuis.

Tip: Kijk ook eens op www.euschoolfruit.nl voor tips over gezonde traktaties, ideeën voor het tienuurtje en praktijkverhalen over EU-Schoolfruit!

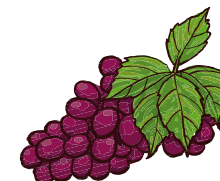
Het EU-Schoolfruitprogramma wordt gefinancierd door de Europese Unie en schoolfruitleveranciers. Het Productschap Tuinbouw en het Steunpunt SchoolGruiten bij Wageningen University zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van de regeling. Het Ministerie van Economische Zaken, Landbouw & Innovatie, Stichting Voedingscentrum Nederland en GroentenFruit Bureau ondersteunen het EU-Schoolfruitprogramma.

Colofon

Redactie: Steunpunt SchoolGruiten, Getik
Vormgeving: Vuurrood

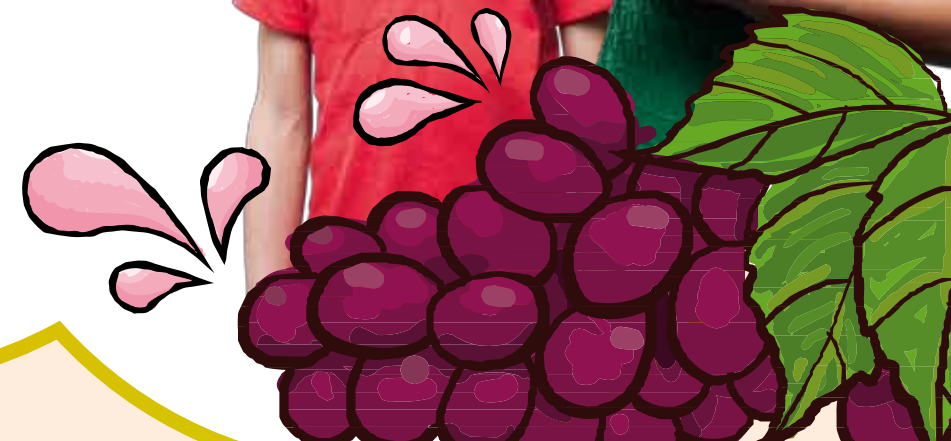
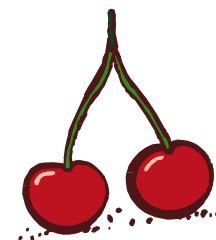
Contact

Steunpunt SchoolGruiten
Wageningen University
Telefoon: 0317 48 59 66
E-mail: euschoolfruit@wur.nl
Website: www.euschoolfruit.nl
Twitter: @EU_Schoolfruit



Eet uw kind elke dag twee stuks fruit en 150 gram groente?

Scoor ook binnen schooltijd!
Fruit en groente als tienuurtje,
dat is lekker, gemakkelijk én gezond.



In 4 stappen naar schoolfruit

Hmm,
10 uur!

Mini-cursus smaakontwikkeling

Lusten alle kinderen fruit en groente?

Bij EU-Schoolfruit proeven kinderen verschillende soorten fruit en groente. Dat is lekker en gezond, want in elke soort zitten weer net andere gezonde stoffen. In de praktijk blijkt: zien eten, doet eten. Ook als kinderen nog geen grote smaakavonturiers zijn, doen ze in de klas lekker mee. Als een kind gevarieerd eet, krijgt het alle gezonde stoffen binnen die het in de groei nodig heeft. Thuis kunt u de smaakontwikkeling ook stimuleren. Complimenteer uw kind als het iets nieuws proeft. Kinderen zijn soms pas gewend aan een onbekende smaak na tien tot vijftien keer proberen. Blijf dus geduldig en houd het positief.

Geeft u zelf het tienuurtje mee?

Denk ook eens aan:

- een kiwi met lepeltje
- paprika
- wortelballetjes
- fruitsalade van appel en druif

Wilt u thuis ook zorgen voor meer variatie op het menu? Kijk eens op

www.hetnieuweeten.nl

De voordelen van schoolfruit:

- **Het is lekker en gezond.** Op dit moment eet maar 2% van de Nederlandse kinderen genoeg groente. Een kwart krijgt elke dag twee stuks fruit. De porties vergroten is gemakkelijk en levert gezondheidswinst op. Een goede eerste stap is: vaker fruit en groente eten op school.
- **Het werkt.** Leerlingen die naar een school gaan met een goed schoolfruitbeleid, kiezen thuis ook vaker voor fruit tussendoor. Ook eten zij meer groente dan voorheen. 80% van de ouders vindt schoolfruit prettig.
- **Het is helder.** Voor ouders en leerkrachten is het gemakkelijk om het schoolfruitbeleid uit te leggen.

- **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.
- **Het is leerzaam.** Kinderen ontdekken meer over de herkomst van eten, de seizoenen en over de verschillende soorten fruit en groente.
- **Het kan helpen om overgewicht te voorkomen.** Op dit moment is één op de zeven kinderen te zwaar. Fruit en groente verzadigen goed en leveren relatief weinig calorieën. Als kinderen meekrijgen dat fruit en groente lekker zijn voor tussendoor, kan dit helpen om minder te snoepen en snacken.
- **Een gezonde school presteert beter.** Als de school van uw kind extra aandacht besteedt aan gezond eten en voldoende bewegen, dan zorgt dit ervoor dat leerlingen:
 - lekkerder in hun vel zitten
 - minder snel griep krijgen of verkouden zijn
 - zich fitter voelen
 - makkelijker leren

Na EU-Schoolfruit gaat uw school aan de slag met een eigen beleid voor fruit en groente als tienuurtje. Bij dit schoolfruitbeleid spelen ouders een belangrijke rol. Vaak overlegt de schoolleiding met de OR of MR over de invulling. Ook kunnen hulpouders zorgen dat de overgang van snoep en koek naar fruit en groente goed verloopt. Hieronder ziet u de stappen die de meeste scholen doorlopen:

Stap 1. Inventariseren

Bevalt EU-Schoolfruit? Wat werkt op onze school goed? Wat kan beter? Wat vinden de leerlingen, de ouders en het team ervan? Wie kan helpen om schoolfruit structureel in te voeren? Is het nodig om een werkgroep te starten met bijvoorbeeld ook ouders?

Stap 2. Een doel bedenken

Wil onze school dat er bij alle tienuurtjes alleen fruit en groente wordt gegeten? Of alleen een paar dagen? En is dit het enige waar de school mee aan de slag gaat, of is het ook tijd om de regels voor lunch, traktaties en andere eetmomenten aan te pakken?

Stap 3. Aanpak kiezen

Gaan ouders zelf fruit en groente meegeven of kiest de school een leverancier? En zo ja, welke? Wil de school bijvoorbeeld biologische producten aanbieden? Of producten uit de buurt?

Stap 4. Fruit en groente eten!

Na het kiezen van een aanpak is het tijd voor actie. Natuurlijk komt alle informatie over schoolfruit in de nieuwsbrief, de schoolgids of andere publicaties van de school.

Meer informatie vindt u op

www.euschoolfruit.nl.

Fruit en groente voor elk budget

De kosten van schoolfruit vallen vaak mee. U geeft nu ook geld uit aan het tienuurtje. Soms is er een verhoging van de ouderbijdrage nodig, zodat de school een schoolfruitabonnement kan afsluiten met een leverancier. Voordeel is dat een leverancier een gevarieerd aanbod levert voor het tienuurtje, met bijvoorbeeld ook eens kiwi's, kleine paprikaatjes of snacktomaatjes. Andere scholen laten ouders zelf fruit of groente meegeven. Voordelige keuzes: seizoensfruit en rauwkost zoals stukjes winterpeen of komkommer.



“Ik vind het
fijn dat je alleen
fruit of groente
mag meegeven.”

“De kinderen vinden het fruitbeleid prima, maar sommige ouders moet je overtuigen. We zijn druk en willen allemaal gemak. Ik begrijp dat ook wel, maar persoonlijk vind ik het fijn dat je alleen fruit of 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, moeder van twee kinderen op de basisschool

