

Tips voor thuis

1. Fruit en groente kunnen altijd! Banaan in de yoghurt, komkommer op brood, groentesoep bij de maaltijd en aardbeien door het toetje!
2. Leg fruit en groente in het zicht en eet er zelf ook van natuurlijk!
3. Altijd van alles proeven. Maak er een feestje van! Complimenteer uw kind als het iets nieuws proeft.
4. Koken en boodschappen doen kan ook samen met uw kind. Dan kan het kind meedenken over gezonde en lekkere gerechten.
5. Als groente en fruit eten normaal is, dan is een koekje of snoepje af en toe geen probleem.



Contact

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

Colofon

Redactie: Steunpunt Smaaklessen
& EU-Schoolfruit
Vormgeving: Vuurrood



Structureel werken aan een
gezonde leefstijl op school?
Gezonde School kan hierbij helpen.
www.gezondeschool.nl



Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit- en groente

Het EU-Schoolfruitprogramma wordt u aangeboden door de Europese Unie, het ministerie van Economische Zaken en de schoolfruitleverancier. De Rijksdienst voor Ondernemend Nederland en het Steunpunt EU-Schoolfruit - Wageningen University - zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van de regeling. Stichting Voedingscentrum Nederland en het ministerie van VWS ondersteunen het programma.

© Wageningen University en Stichting Voedingscentrum Nederland, 2015.



Voedingscentrum
eetlijker over eten

met financiële steun van de Europese Unie.



Voor Mama
en Papa!

Fruit- en groentetips voor thuis!

Lekker gemakkelijk, groente
en fruit op school en thuis.



'Mijn dochter at laatst een tomaatje, dat doet ze anders nooit. Maar ja, als je klasgenootjes het ook eten...'

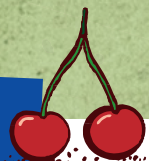
Karin Molenaar, moeder van Nora (5 jaar)

Wat is EU-Schoolfruit?

De komende 21 weken krijgen de kinderen op school drie stuks groente en fruit per leerling per week. De school doet namelijk mee met EU-Schoolfruit! Ook zijn er lessen over groente, fruit en gezonde voeding. Zo krijgen de leerlingen een gezond voorbeeld. Na 21 weken kunnen de kinderen zelf groente en fruit meebrengen naar school. Dit kan natuurlijk ook nu al op de dagen dat er geen schoolfruit of groente is. In deze folder leest u tips over hoe ouders/verzorgers dat gemakkelijk kunnen maken.



Wat kunt u doen?



Budget tips

- Koop groente en fruit uit het seizoen
- Koop groente en fruit op de markt
- U kunt als tussendoortje ook een stukje komkommer, wortel of paprika geven

Gezonde traktaties

Met groente en fruit kun je allerlei leuke traktaties maken. Inspiratie nodig? Op www.gezondtrakteren.nl en www.voedingscentrum.nl staan voorbeelden.



Tussendoor tips!

Helpen op school

De school kan uw hulp goed gebruiken om groente en fruit als tienuurtje de standaard te maken. Hoe?

- Geef ook fruit en groente mee op de dagen dat er geen groente en fruit van EU-Schoolfruit wordt uitgedeeld
- Help mee met het klaarmaken en uitdelen van het schoolfruit
- Praat mee over de invulling van het schoolfruitbeleid via de OR of MR

Wist je dat:

Alle kinderen lusten groente en fruit!

Door EU-Schoolfruit proeven de kinderen verschillende soorten fruit en groente. Ook als kinderen nog niet veel durven te proeven, doen ze in de klas lekker mee. Want in de praktijk blijkt: zien eten, doet eten. En soms zijn kinderen pas gewend aan een onbekende smaak na tien tot vijftien keer proberen.

30% van de kinderen van 4-12 jaar voldoet aan de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit.



(CBS april 2015)

Groente

Aanbevolen hoeveelheid per dag:

4-8 jaar
100 gram

8-14 jaar
150 gram

+
2 stuks Fruit

