

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

Karin Wilterdink, moeder van Nora (5 jaar).

Van EU-Schoolfruit naar schoolbeleid

Van EU-Schoolfruit naar schoolfruitbeleid

Deze brochure is ontwikkeld voor scholen die meedoen met EU-Schoolfruit. Deze brochure helpt scholen om in vijf stappen een eigen schoolfruitbeleid op te stellen.

Geïnspireerd?

Ga naar www.euschoolfruit.nl voor een stappenplan en meer tips, bijvoorbeeld over de communicatie met ouders.

Colofon

Redactie: Steunpunt Smaaklessen & EU-schoolfruit
Vormgeving: Vuurrood



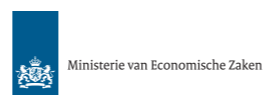
Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit- en groente

Contact

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

Het EU-Schoolfruit en groenteprogramma wordt u aangeboden door de Europese Unie, het ministerie van Economische Zaken en de schoolfruitleveranciers. De Rijksdienst voor Ondernemend Nederland 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, 2016.



Gezonde School Vignet

Veel scholen die meedoen met EU-Schoolfruit, besteden 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.



Een school- fruitbeleid op uw school

In 5 stappen

Met praktische tips van anderen!



Wat houdt een schoolfruitbeleid in?

Dit stappenplan helpt u verdere plannen te maken voor het eten van groente en fruit op school. Gebruik de checklist om te kijken waar uw school nu al staat en welke stappen u als school verder wilt ondernemen om het eten van groenten en fruit te stimuleren

Voordelen Schoolfruit

- **Het is gezond.**
Fruit en groente leveren relatief weinig calorieën en veel vezels, vitamines en mineralen. Bovendien verzadigen ze goed.
- **Meer gezonde eetmomenten op de dag.**
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 150 gram groente en 2 stuks fruit per dag.
- **Gezond eten werkt aanstekelijk.**
Zien eten, doet eten. Ook kinderen die de gezonde keuze van thuis niet meekrijgen, doen mee.
- **Ouders waarderen het.**
Na de periode van gratis fruit en groente, wil 75% van de ouders een structureel schoolfruitbeleid.
- **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.**
Kinderen leren wat gezonde voeding is.
- **Het is duurzaam.**
Veel soorten fruit en groente hebben een relatief lage klimaatbelasting.
- **Een gezonde school presteert beter.**
Een goed schoolfruitbeleid past bij een aanpak waarbij kinderen ook goed lunchen en veel bewegen. Dat zorgt voor leerlingen die:
 - lekkerder in hun vel zitten
 - zich fitter voelen
 - makkelijker leren
 - minder snel griep krijgen of verkouden zijn

Tips van scholen, voor scholen:

- Geef als leerkracht zelf het goede voorbeeld.
- Begin nu al met het schoolfruitbeleid voor de twee overige dagen. Zo wordt het voor ouders alvast de gewoonte om fruit en groente mee te geven.
- Voer het schoolfruitbeleid in voor vijf dagen in de week. Dat is wel zo duidelijk, voor zowel kinderen als ouders én leerkrachten.
- Gaat de vorige tip een stapje te snel voor uw school? Start dan met het invoeren bij de ouders van groep 1.
- Heeft een kind een gezonde traktatie getrakteerd? Zet een foto in de nieuwsbrief. Daarmee stimuleert u andere ouders hetzelfde te doen.

Meer tips? Kijk op www.euschoolfruit.nl bij leerkrachten

“Op de rapportavond zeggen ouders dat ze blij zijn met de aandacht voor groente en fruit op school.”

Brenda Harmsen, schoolfruitcoördinator SO De Issselborgh, Doetinchem.

Doe de test:

Hoe is het eet- en beweegbeleid op uw school?

Met een online test brengt u het huidige eet- en beweegbeleid van uw school in kaart. U krijgt direct concrete tips voor verbeterstappen.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/gezondebasisopschool

CHECKLIST STAPPENPLAN



Stap 1: Inventariseren huidige beleid

Om het schoolfruitbeleid te laten slagen is het belangrijk dat de hele school meedoet.

- Wijs een coördinator aan voor het schoolfruitbeleid.
- Inventariseer wat de verschillende betrokkenen vinden. Staat het team achter het beleid? Hoe zijn de reacties op schoolfruit vanuit de ouders?



Stap 2: Doel formuleren

Waar staat de school nu en waar wil de school heen?

- Bepaal of u gaat voor drie keer in de week groente en fruit of kiest u voor alle dagen?
- Leg regels vast voor gezonde traktaties.
- Bepaal wat de ambitie is voor uw school. Pakt u alleen het tienuurtje aan, of wilt u het hele eet- en beweegplan verbeteren? Een medewerker van de GGD kan advies geven. Kijk ook eens op www.gezondeschool.nl.



Stap 3: Aanpak kiezen

○ Optie 1: Ouders geven fruit en groente mee

- Ouders bepalen het aanbod.
- De betrokkenheid van ouders wordt vergroot.
- Ouders betalen de directe kosten.

○ Optie 2: Een schoolfruitabonnement

- De school sluit een abonnement af bij een leverancier.
- De leverancier zorgt voor een gevarieerd aanbod, eventueel seizoensgericht of

“Wij zijn begonnen met 1 vaste fruitdag en hebben dit steeds uitgebreid. Vanaf dit schooljaar eten de kinderen in de kleine pauze alleen nog maar fruit en groente. De kinderen zijn tevreden en ouders ook!”

Mieke van Leeuwen, Leerkracht De Jacobsvlinder, Zoetermeer.



Stap 4: Uitvoeren

Zorg dat schoolfruit een onderdeel wordt van de aanpak van school

○ Verankering

Een goed schoolfruitbeleid is onderdeel van een integrale aanpak. Leg het beleid van uw school over gezond eten en drinken vast in het schoolbeleid. Geef groente en fruit ook een rol bij sportdagen en andere evenementen. Zet dit onderwerp ook met enige regelmaat op de agenda voor de team-, OR-, en MR-vergadering.

○ Communicatie

Vermeld het beleid in het schoolplan en zet het in de schoolgids, op de website, in nieuwsbrieven en andere communicatiemiddelen van de school. Ook horen ouders erover bij het kennismakingsgesprek of op een ouderavond. Zo raken ouders betrokken bij de nieuwe regels en weten zij wat de voordelen zijn voor hun kind. Kijk voor voorbeelden op onze website.



Stap 5: Evalueren

Evalueer hoe het gaat. Bijvoorbeeld door dit regelmatig te bespreken of met een (online) enquête.

- Toets wat ouders vinden van de nieuwe regels voor het tienuurtje.
- Lukt het alle teamleden om de regels na te leven?

Praktijkvoorbeelden

Op www.euschoolfruit.nl/stappenplan vindt u meer praktijkvoorbeelden, maar ook standaardbrieven voor ouders, ouderbrochures en voorbeeldenquêtes.



