



De meeste ouders denken dat hun kinderen genoeg groenten en fruit eten, maar uit onderzoek blijkt dat 50-70% van de kinderen dat niet doet. Hoe kan dat?

Tips voor thuis

Op allerlei manieren kunt u uw kind(eren) aanmoedigen vaker en meer groenten en fruit te eten. Kijk maar eens naar deze praktische voorbeelden.

- Zet een fruitschaal op een plaats waar uw kinderen veel komen.
- Geef fruit als dessert of tussendoortje.
- Beleg boterhammen vaker met groenten en fruit, bijvoorbeeld met dunne plakjes banaan of met kaasspread, plakjes tomaat en komkommer.
- Geef knapperige groente- en fruitsnacks mee als verjaardagstraktatie.
- Gebruik altijd iets van groenten en fruit bij het ontbijt en het avondeten.
- Moedig kinderen aan om nieuwe smaken te proberen.
- Laat kinderen meehelpen bij het kiezen en klaarmaken van de maaltijden.
- Bied fruit 'hapklaar' aan, dus geschild en in partjes gesneden.
- Vervang zoete drinkyoghurt en frisdrank door sinaasappel-, ananas- of multivruchtensap. Zo'n glas telt als één portie fruit op een dag. (Let op: voor andere vruchtensappen, zoals appelsap, geldt dit niet, want die hebben na bewerking te veel voedingsstoffen verloren.) Vervang liever niet meer dan één portie fruit per dag door vruchtensap.

Inspiratie nodig voor lekkere en gezonde traktaties, overblijftrommeltjes en ontbijt- en lunchgerechten?

Surf dan naar www.schoolgruiten.nl,

www.freshday.nl, www.voedingscentrum.nl



Steunpunt SchoolGruiten

Postbus 7122
2701 AC Zoetermeer
Tel.: 079 – 347 08 10
Fax: 079 – 347 05 05
E-mail: info@schoolgruiten.nl
Website: www.schoolgruiten.nl

SchoolGruiten is een initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, het Productschap Tuinbouw, AGF Promotie Nederland en Stichting Voedingscentrum Nederland in samenwerking met het Ministerie van Landbouw, Natuurbeheer en Voedselkwaliteit en het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.



Doe mee met de lekkerste en leukste 'les' op school!





Groenten en fruit zijn gezond. Toch eten de meeste kinderen - én volwassenen - er veel te weinig van. Kinderen hebben elke dag 150 gram groenten (vanaf 12 jaar: 200 gram) en twee keer fruit nodig. Maar de meesten komen nauwelijks tot de helft. Dat is een probleem, want kinderen leven steeds minder gezond. Met SchoolGruiten leren ze spelenderwijs gezonder te eten. En daar hebben ze voordeel van: nú en later als ze groot zijn!

Kinderen eten anders dan vroeger. Ze zijn niet altijd gewend iets te eten voor ze naar school gaan en krijgen veel vaker vette en suikerrijke tussendoortjes. Als warme maaltijd staan steeds vaker pizza en pasta-gerechten met daarin te weinig groenten en fruit op tafel. Ook zitten kinderen te veel en te lang voor de televisie en computer, waardoor ze ook te weinig bewegen. Het gevolg laat zich raden: **kinderen groeien steeds meer in de bréédte!** Dat is gevaarlijk voor hun gezondheid, want te zware kinderen hebben meer kans op ernstige ziekten als hart- en vaatziekten, diverse soorten kanker en suikerziekte.

Kinderen hebben veel te winnen bij gezonde eetgewoonten. Want kinderen die genoeg groenten en fruit eten en elke dag actief bewegen:

- zitten lekkerder in hun vel
- krijgen minder snel griep
- zijn minder snel verkouden
- voelen zich fitter
- beleven meer plezier aan sport en spel
- leren makkelijker.



Kinderen onder 12 jaar hebben dagelijks 150 gram groenten en 2 keer fruit nodig. Hoeveel groenten en fruit eet úw kind per dag?



Met SchoolGruiten kan de school **samen met ú** iets aan de gezondheid van de kinderen doen. SchoolGruiten stimuleert de leerlingen om meer groenten en fruit te eten door minstens twee keer per week samen met de juf of meester in de klas te 'gruitten', ofwel: een portie groenten of fruit te eten. Want daar komt dit nieuwe woord vandaan:

Groenten + fruit eten = Gruiten

Zo levert SchoolGruiten elke keer een gezellig moment op in de klas. En daar doen kinderen graag aan mee. Zelfs 'lastige' groente- en fruiteters, want zien eten, dóet eten! Ook durven kinderen in de klas sneller onbekende groente- en fruitsoorten uit te proberen. Prima voor hun smaakontwikkeling!

Meedoen met SchoolGruiten kan op verschillende manieren:

- de school kan de groente- en fruitsnacks inkopen en in de klas ronddelen.
- ouders/verzorgers geven op vaste dagen een portie groenten of fruit mee naar school.

Gruiten doe je samen!
SchoolGruiten werkt als iedereen in de klas er aan mee doet. Als het ene kind gruit en het andere snoept, krijg je scheve ogen en werkt het niet. Op welke manier de school ook gaat gruiten, het is dus belangrijk dat álle kinderen meedoen!



Voorop staat dat met SchoolGruiten de school en de ouders/verzorgers sámen kinderen gezonde eetgewoonten aanleren. In het belang van onze kinderen nú, en later als ze groot zijn!

1 op de 7 kinderen op de basisschool is te dik. Hiervan zal 70% ook als volwassene te zwaar zijn. Ter vergelijking: van de kinderen met een gezond gewicht zal later maar 7% te zwaar zijn. Hoeveel weegt úw kind?



Meer weten?

Kijk op www.schoolgruitten.nl, stuur een mailtje naar info@schoolgruitten.nl of bel met het Steunpunt SchoolGruiten: tel. 079 – 347 08 10.



Werkt SchoolGruiten?
Ja! SchoolGruiten heeft op een aantal basisscholen drie jaar proefgedraaid. Naar grote tevredenheid van leerkrachten, kinderen en ouders. En met succes: kinderen op 'Gruitscholen' zijn meer fruit gaan eten!