

EUROPEES



PROGRAMMA

IK

EET GROENTEN EN FRUIT
OP SCHOOL OP:

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

8 KRUIS AAN OP WELKE DAG JE OP
SCHOOL GROENTEN EN FRUIT EET.

TIP: HANG DEZE KAART OP EEN
HANDIGE PLEK ZODAT JE WEET
WANNEER HET GROENTEN EN FRUIT
ETEN OP SCHOOL IS.



Voor
ouders

Maak een
glas vers
fruitsap.

De school van uw kind doet mee aan groenten en fruit eten op school vanuit het EU-Schoolfruitprogramma. Zo komt uw kind makkelijker aan zijn 150 gram groenten en 2 stuks fruit.

Voldoende groenten en fruit eten is voor kinderen soms best lastig. Door op school samen groenten en fruit te eten wordt het leuker en makkelijker. Maak het thuis ook leuker. Doe ideeën op en kijk eens op

WWW.EUSCHOOLFRUIT.NL

uitleg fruit eten op school

WWW.2X2.NL

adviezen en tips en spel over 2x2

WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL

informatie over eten

WWW.SCHOOLGRUITEN.NL

klik op gezonde traktaties, ideeën voor gezonde traktaties.

WWW.VEGGIPEDIA.NL

de nederlandse encyclopedie over groenten en fruit

WWW.VERWERKTEGROENTEN.NL

info, quiz, recepten

WWW.GROENTENFRUIT.NL/TOMMAAT

elke tomaat zijn eigen smaak

WWW.DATZIETERLEKKERUIT.NL

kleurplaten, fruitalizer, quiz

WWW.GROENTENFRUITBUREAU.NL/RECEPTEN

lekkere en handige recepten met groenten en fruit

Geef
groenten
eens als
voorafje.

Maak een
maaltijdsoep
met groenten
en fruit.

Maak een
leuke traktatie
van groenten
en fruit.

Geef zelf
als ouder
het goede
voorbeeld.

Maak eens
een smoothie
van vers fruit.

