Fruit- en groentetips

Voor ouders en verzorgers!

Elke dag fruit of groente meegeven geeft duidelijkheid en u leert uw kind een goede gewoonte aan.

Wat is EU-Schoolfruit?

Van 15 november 2021 t/m 22 april 2022 krijgen uw kinderen op school drie stuks fruit en groente per leerling per week. De school doet namelijk mee aan het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma. Ook zijn er lessen over fruit, groente en gezonde voeding.

Na 20 weken kunnen uw kinderen zelf fruit en groente meebrengen naar school. Dit kan natuurlijk ook nu al op de dagen dat er geen schoolfruit is op school. In deze folder leest u tips hoe u dat gemakkelijk kunt doen.

Door fruit en groente op meerdere momenten op een dag aan uw kind te geven, is de kans groter dat uw kind voldoende fruit en groente eet!

Wat kunt u doen?

De school kan uw hulp goed gebruiken om fruit en groente als tienuurtje de standaard te maken. Wat kunt u doen?

Helpen op school

- Help mee met het klaarmaken en uitdelen van het schoolfruit.
- Geef ook fruit en groente mee op de dagen dat er geen fruit en groente van EU-Schoolfruit wordt uitgedeeld.

Praat mee over eten en drinken op school

Via de MR kunt u als ouder meepraten over het beleid over eten en drinken op school.
Op onderstaande website staan tips en voorbeelden: www.wijkiezengroenteenfruit.nu

Oudernieuwsbrief

Meld u aan voor de oudernieuwsbrief van EU-Schoolfruit. Zo bent u op de hoogte van wat uw kind elke week krijgt.
Zie: www.euschoolfruit.nl

Wij doen mee aan EU-Schoolfruit. U ook?

EUROPEES schoolfruit en groente PROGRAMMA

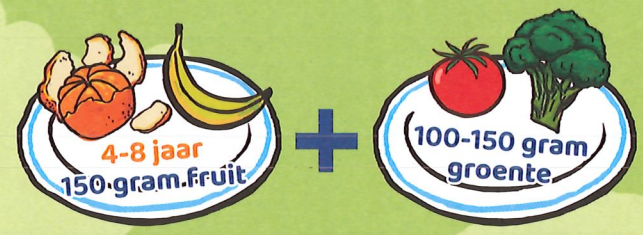
Alle kinderen lusten fruit en groente!

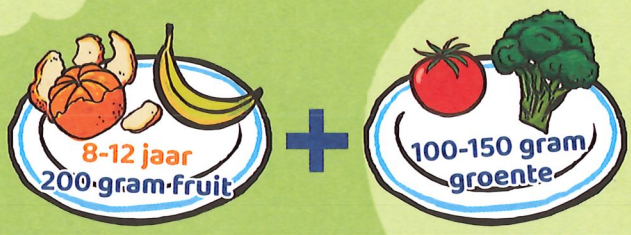
Het is belangrijk om kinderen verschillende soorten fruit en groente te laten proeven. Zo maken kinderen kennis met verschillende smaken en structuren. Soms zijn kinderen pas gewend aan een onbekende smaak na tien tot vijftien keer proberen! Smaak is dus iets wat je kan ontwikkelen. Door EU-Schoolfruit 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.

De fruit- en groente levering die uw kind krijgt vanuit EU-Schoolfruit draagt bij aan de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). De portie die uw kind op school krijgt is minimaal 70 gram.

Wat eten kinderen gemiddeld?

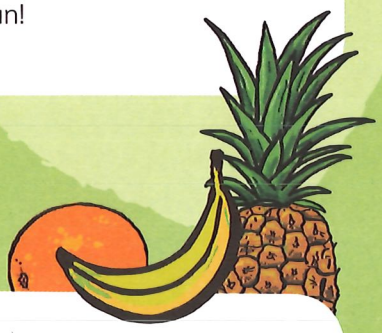
Wat is de aanbevolen hoeveelheid voor mijn kind?





Praktische tips

1. Zorg dat u fruit en/of (snack)groente in huis hebt voor de dagen waarop er geen EU-Schoolfruit is.
2. Geef niet alleen fruit mee maar ook groente. Denk aan komkommer, wortel, tomaatjes of paprika.
3. Kies op een drukkere dag voor fruit en groente dat u gemakkelijk mee kunt geven.
4. Kies op een minder drukke dag juist voor iets dat uw kind niet zo vaak eet. Kinderen die met meer smaken bekend zijn, eten vaak gevarieerder en daardoor gezonder.
5. Ook voor oudere kinderen is het belangrijk om dagelijks fruit en groente te eten. Laat oudere kinderen hun eigen fruit en groente klaarmaken.
6. Laat uw kind ook thuis dagelijks kennismaken met verschillende soorten fruit en groente.
7. Leg fruit en groente voor het grijpen en eet er zelf natuurlijk ook van!



Contact

Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit
Wageningen University & Research

0317 48 59 66
euschoolfruit@wur.nl
www.euschoolfruit.nl
@EU_Schoolfruit

Smaaklessen + Schoolfruit en groenten

Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit- en groente

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma wordt u aangeboden door Het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit. De Rijksdienst voor Ondernemend Nederland en het Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit - Wageningen University & Research - zijn verantwoordelijk voor de uitvoering van de regeling. Stichting Voedingscentrum Nederland en het ministerie van VWS ondersteunen het programma.

© Wageningen University & Research en Stichting Voedingscentrum Nederland, 2019.

WAGENINGEN UNIVERSITY & RESEARCH
eerlijk over eten Voedingscentrum

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit
Rijksdienst voor Ondernemend Nederland

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma wordt gefinancierd door de Europese Unie.