



Wij kiezen groente en fruit!

Bij nieuwe afspraken kan er weerstand ontstaan. Welke argumenten noemen de ouders op uw school? Speel de bingo en kijk of u alle argumenten kunt weerleggen!



Het is niet de verantwoordelijkheid van de school

- Gezonde voeding is inderdaad primair de verantwoordelijkheid van u als ouder. Als school ondersteunen wij hierin.
- Veel ouders vinden het juist fijn dat de school afspraken maakt.

Het klaarmaken kost te veel tijd

- Kies op een drukke dag voor groente- en fruitsoorten die geen voorbereiding nodig hebben. Blijf wel variëren.
- Maak gebruik van praktische middelen zoals een appelsnijder of een fruitdoosje.

Waarom 5 groente- en fruitdagen?

- Elke dag is hetzelfde. Hierdoor is er geen verwarring of discussie.
- Op scholen met 5 vaste groente- en fruitdagen is de consumptie van groente en fruit ruim 2 keer zo hoog als op scholen zonder afspraken.

Mijn kind krijgt toch al vitamines binnen door het drinken van vruchtensap?

- In pakjes vruchtensap zitten weliswaar wat vitaminen. Er zitten alleen veel minder vezels in en juist veel meer suiker dan in een portie groente of fruit.

Mijn kind lust geen groente of fruit

- Een kind moet soms 10 tot 15 keer proeven om het eigen te maken.
- Kinderen lusten vaak meer dan u als ouder denkt.
- Geef zelf het goede voorbeeld.

Mijn kind krijgt niet genoeg eten binnen

- Als uw kind goed ontbijt dan heeft het in principe genoeg aan een stuk groente of fruit in de ochtendpauze.
- Wanneer groente of fruit gesneden is eten kinderen het vaak makkelijker op.

Groente en fruit is te duur

- Niet elk product is even duur. Koop op de markt of ga voor een aanbieding.
- Groente en fruit met water kost minder dan een pakje drinken met een verpakte koek.

Mijn kind krijgt al genoeg fruit binnen

- U kunt voor op school groente meegeven.
- Er zijn ook kinderen die vrijwel geen groente en fruit eten.

Ik wil mijn kind ook iets lekkers meegeven

- Veel kinderen vinden groente en fruit vaak lekker.
- Op school stimuleren wij kinderen om gezond te eten. Na schooltijd bent u vrij om uw kind te geven wat u wilt.

't 10-UURTJE
WIJ KIEZEN
GROENTE
EN FRUIT!

Wilt u ideeën opdoen voor de aanpak van een schoolfruitbeleid? Bekijk de video's en verhalen van andere scholen en ouders op wijkiezengroenteenfruit.nu

