

# Wij kiezen voor groente en fruit op school

## Hoe overtuig je ouders/verzorgers?

Bij nieuwe afspraken kan er weerstand ontstaan. Zo ook bij afspraken over vaste groente- en fruitdagen. Gebruik deze kaart om alle ouders/verzorgers te overtuigen. U kunt dan echt zeggen **wij** kiezen voor groente en fruit op school.

Hieronder staan de meest voorkomende reacties van ouders. Per reactie wordt vermeld hoe u kunt reageren. Kies het best passende antwoord.



“ Een beleid van vijf vaste groente- en fruitdagen geeft duidelijkheid ”

## Het is niet de verantwoordelijkheid van de school

- Gezonde voeding is inderdaad primair de verantwoordelijkheid van u als ouder. Als school ondersteunen wij hierin.
- Op school stimuleren wij kinderen om gezond te eten. Na schooltijd kunt u zelf bepalen wat uw kind eet.
- Veel ouders vinden het juist fijn dat de school afspraken maakt. Zij hoeven dan geen discussie aan te gaan met hun kinderen.

## Waarom vindt de school dit belangrijk?

- Met vaste groente- en fruitdagen leert u kinderen een goede gewoonte aan.
- Het is gezond. Groente en fruit bevatten veel vezels, vitaminen en mineralen.
- Iedereen doet mee. Ook kinderen die de gezonde keuze van huis uit niet meekrijgen.
- Een gezonde leefstijl hangt samen met betere schoolprestaties.
- Kinderen eten gemiddeld 79 gram groente en 102,5 gram fruit ( $\pm$  1 stuk). Dat is ruim onder de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

4-8  
JAAR



100-150 gram  
groente



1,5 stuk  
fruit

8-12  
JAAR



150-200 gram  
groente



2 stuks  
fruit

## Waarom 5 groente- en fruitdagen?

- Het geeft duidelijkheid voor iedereen: kinderen, ouders en schoolteam. Elke dag is hetzelfde. Hierdoor is er geen verwarring of discussie.
- Op scholen met 5 vaste groente- en fruitdagen eten kinderen ruim twee keer zoveel groente en fruit als op scholen zonder afspraken.

Betrek ouders bij het schoolfruitbeleid  
Zie ook: [wjkiezengroenteenfruit.nu](http://wjkiezengroenteenfruit.nu)

't 10-UURTJE  
WIJ KIEZEN  
GROENTE  
EN FRUIT!





### Mijn kind krijgt niet genoeg eten binnen

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



### 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.

**“ Zorg voor één aanspreekpunt binnen de school. Zo worden andere leerkrachten ontlast en krijgen alle ouders hetzelfde antwoord ”**



### Groente en fruit is te duur

- Niet elk product is even duur. Koop op de markt, ga voor een aanbieding of kies voor seizoensproducten.
- Uit onderzoek blijkt dat het ook gezinnen met een lager inkomen lukt om hun kind dagelijks groente of fruit mee te geven.
- Groente en fruit met water kost minder dan een pakje drinken met een verpakte koek.
- De school doet mee aan het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma. Hierdoor hoeven ouders tijdelijk minder groente en fruit te kopen.



### Het klaarmaken kost te veel tijd

- Kies op een drukke dag voor groente- en fruitsoorten die geen voorbereiding nodig hebben zoals een banaan, appel, druiven, wortel of snackpaprika. Blijf wel variëren.
- Vraag oudere kinderen om zelf hun groente of fruit klaar te maken.
- Maak gebruik van praktische middelen zoals een appelsnijder of een fruitdoosje.



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

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

**“ Het was even wennen maar nu is iedereen heel tevreden over de aanpak ”**



### Mijn kind lust geen groente of fruit

- Groente en fruit eten moet een kind leren door het vaker te proeven. (Een kind moet soms 10 tot 15 keer proeven om de smaak eigen te maken).
- Kinderen lusten vaak meer dan u als ouder denkt. Vooral samen in de klas.
- Breng u kind juist in contact met groente en fruit. Laat het een stukje voelen, ruiken of proeven.
- Geef zelf het goede voorbeeld.



### Ik wil mijn kind ook iets lekkers meegeven

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



gezonde jeugd  
gezonde toekomst

