

# Wij kiezen voor groente en fruit op school



## Hoe overtuig je het schoolteam?

Bij nieuwe afspraken kan er weerstand ontstaan. Zo ook bij afspraken over vaste groente- en fruitdagen. Gebruik deze kaart om het schoolteam te overtuigen.

Hieronder staat vermeld waarom andere scholen kiezen voor een groente- en fruitbeleid. Op de achterkant staan de meest voorkomende reacties van scholen die nog niet overtuigd zijn. Per reactie wordt vermeld hoe je kunt reageren.

“

Vaste groente- en fruitdagen, dat is een goede start voor een gezond schoolbeleid.

Chantal van der Zijl  
JOGG regisseur Leiden

”

## Wij kiezen voor groente en fruit op school. Dit zijn de redenen!

### Algemeen

- Een Gezonde School draagt bij aan het welbevinden van de kinderen en daarbij aan de leerprestaties.
- Met vaste groente- en fruitdagen leren kinderen een goede gewoonte aan. Jong geleerd is oud gedaan.

### Gezond

- Groente en fruit bevatten veel vezels, vitaminen en mineralen.
- 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

- De eetmomenten op school zijn belangrijk om de inname van groente en fruit te verhogen.

### Gelijke kansen

- Iedereen doet mee. Ook kinderen die de gezonde keuze van huis uit niet meekrijgen.
- Door klassikaal groente en fruit te eten stimuleren kinderen elkaar.

### Duurzaamheid

- Veel soorten groente en fruit hebben een relatief lage klimaatbelasting.

### 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.

't 10-UURTJE  
WIJ KIEZEN  
GROENTE  
EN FRUIT!



## Weerstand vanuit de school.

Per reactie wordt vermeld hoe u kunt reageren. Kies de reactie die past bij de school.



### Het is niet de verantwoordelijkheid van de school

- Gezonde voeding is inderdaad primair de verantwoordelijkheid van de ouder/verzorger. Een school kan hierin ondersteunen.
- De school heeft de verantwoordelijkheid om een goede leeromgeving te bieden. Daar hoort een gezonde leefstijl bij.
- Veel ouders vinden het juist fijn dat de school afspraken maakt. Zij hoeven geen discussie aan te gaan met hun kinderen.



### Er is weerstand vanuit de ouders

- Bij veranderingen is er vaak weerstand. Bij een duidelijk beleid dat gehandhaafd wordt zullen ouders uiteindelijk volgen. Daarna wordt het de gewoonte.
- Vaak is het maar een kleine groep ouders die weerstand toont. Uit onderzoek blijkt dat de meeste ouders juist positief zijn over een groente-en fruitbeleid.
- Zie ook de kaart: Hoe overtuig je ouders/verzorgers?



### Te duur voor de ouders/verzorgers

- Adviseer ouders/verzorgers om producten te kopen op de markt of te kiezen voor een aanbieding of seizoensproducten.
- Groente of fruit met water kost minder dan een pakje drinken met een verpakte koek.
- Wanneer de school meedoet met het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma dan hoeven ouders tijdelijk minder groente en fruit te kopen.
- Uit onderzoek blijkt dat het ook gezinnen met een lager inkomen lukt om hun kind dagelijks groente of fruit mee te geven.



### Er wordt bij ons op school al veel fruit gegeten

- In dat geval is de stap naar een groente- en fruitbeleid een kleine stap.
- Door een groente- en fruitbeleid op te stellen doen alle kinderen mee. Ook de kinderen die de gezonde keus van huis uit niet meekrijgen.



### Extra werk

- Wanneer het beleid goed ingevoerd wordt en gehandhaafd wordt dan is het daarna de gewoonte.
- U kunt kiezen om ouders groente en fruit mee te laten geven of voor een schoolfruitleverancier. De eerste optie scheelt extra werk voor de school.
- Op [www.wijkiezengroenteenfruit.nu](http://www.wijkiezengroenteenfruit.nu) staan praktische tips voor ouders en de school.

**Bekijk ook de kaart: "Hoe overtuig je ouders/verzorgers?"**



gezonde jeugd  
gezonde toekomst

