

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 (± 1 stuk). Dat is ruim onder de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

4-8
JAAR

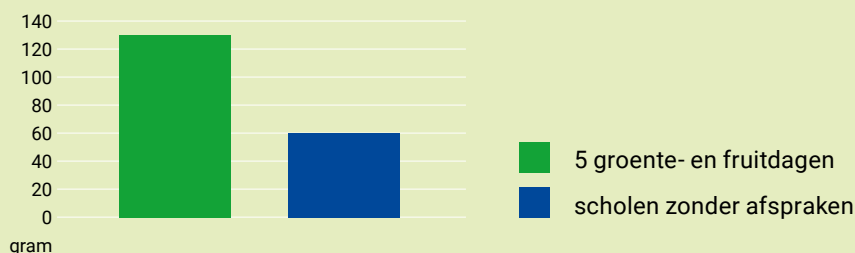
 + 
100-150 gram
groente 1,5 stuk
fruit

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 is de consumptie van groente en fruit ruim 2 keer zo hoog als op scholen zonder afspraken. (Gemiddeld 130 versus 60 gram).



Betrek ouders bij het schoolfruitbeleid
Zie ook: 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.
- 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 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

