

# IN 4 STAPPEN NAAR EEN SUCCESVOL GROENTE- EN FRUITBELEID!

Wij kiezen groente en fruit!  
U toch ook?

[www.wijkiezengroenteenfruit.nu](http://www.wijkiezengroenteenfruit.nu)

't 10-UURTJE  
WIJ KIEZEN  
GROENTE  
EN FRUIT!



# Maak het eten van groente en fruit op uw school de gewoonte!

Tijdens het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma eten de leerlingen tenminste drie keer per week groente en fruit in de ochtendpauze. Wilt u deze gewoonte op school voortzetten of uitbreiden? Kies voor (meer) vaste groente- en fruitdagen! Bekijk het stappenplan voor het instellen van een schoolfruitbeleid bij u op school.



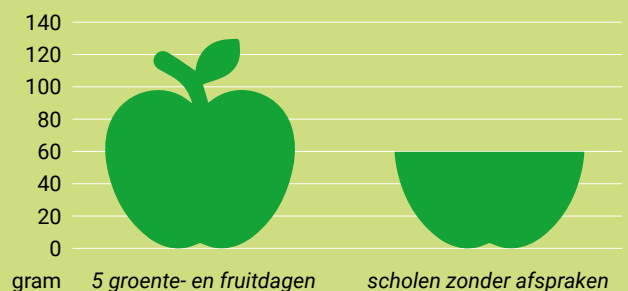
## Waarom kiezen voor vaste groente- en fruitdagen?

- ✓ **Een gezonde keuze:** Groente en fruit zitten bomvol vezels, vitaminen en mineralen. Als kinderen groente en fruit eten, helpt dat hen om gezond te blijven.
- ✓ **Iedereen doet mee:** Het mooie van vaste groente- en fruitdagen is dat alle kinderen kunnen meedoen, ook kinderen die de gezonde keuze van huis uit niet meekrijgen. Dit zorgt voor gelijke kansen voor iedereen om gezonde eetgewoonten te ontwikkelen.
- ✓ **Een gezonde schoolomgeving:** Gezond eten op school zorgt ervoor dat kinderen zich goed voelen. En het kan bijdragen aan goede leerprestaties. Vaste groente- en fruitdagen zijn een mooie start op weg naar een gezonde schoolomgeving.
- ✓ **Creëer goede gewoonten:** Met vaste groente- en fruitdagen kunnen we kinderen helpen om gezonde gewoonten aan te leren. Het wordt een natuurlijk onderdeel van hun dagelijkse routine. Belangrijk voor nu en later!



## 5 groente- en fruitdagen

Uit onderzoek blijkt dat de consumptie van groente en fruit op scholen met 5 vaste dagen ruim 2 keer zo hoog is als bij scholen zonder afspraken. (Gemiddeld 130 versus 60 gram)



## Toolkit en inspiratie

Op de website [www.wijkiezengroenteenfruit.nu](http://www.wijkiezengroenteenfruit.nu) vindt u verschillende materialen die u kunt gebruiken om een schoolfruitbeleid in te stellen. U vindt bijvoorbeeld het stappenplan, verhalen en tips van andere scholen en voorbeeldteksten voor onder andere de nieuwsbrief en website.



## Gezonde school aanpak

Met EU-Schoolfruit toont uw school al interesse in gezonde voeding. U kunt nog meer bereiken door een integrale gezondheidsaanpak te gebruiken. Deze aanpak, bekend als de Gezonde School-aanpak, integreert gezondheid in lessen, het schoolterrein, signalering en beleid. Gezonde School ondersteunt onderwijsprofessionals bij het bevorderen van een gezonde leefstijl op school en biedt kwaliteitskeurmerken ('vignetten'). Een goede start is het invoeren van vaste groente- en fruitdagen om het vignet Voeding te behalen. Meer informatie vindt u op [gezondeschool.nl](http://gezondeschool.nl), thema voeding.

“

Een beleid van  
5 vaste groente-  
en fruitdagen  
geeft duidelijkheid

”

## STAPPENPLAN

Lees hier hoe u stappen kunt maken naar (meer) groente- en fruitdagen op uw school. Elke school is anders. Kies daarom de aanpak die bij uw school past.

### 1. VOORBEREIDING

#### 1.1 Vaste groente- en fruitdagen

Besprek met het team en de MR.

- Hoeveel vaste groente- en fruitdagen per week?
- Gaat de school ook deelnemen aan het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma?

#### 1.2 Kies de gewenste aanpak

**Optie 1:** Ouders geven groente en fruit mee vanuit thuis.

- Ouders behouden hun verantwoordelijkheid.
- De groente en het fruit kunnen thuis gesneden worden.
- Ouders bepalen wat zij meegeven.
- Ouders betalen de directe kosten.

**Optie 2:** Een schoolfruitabonnement bij een leverancier.

- De school sluit een abonnement af bij een leverancier voor de hele school.
- De school kiest zelf de variatie en het aantal dagen.
- Kosten worden betaald vanuit een extra ouderbijdrage (appelgeld) of bijvoorbeeld uit de opbrengsten van een sponsorloop.
- Ouders hoeven geen tienuurtje mee te geven. Hierdoor ontlast u de ouders.

#### 1.3 Creëer voldoende draagvlak

- Informeer ouders tijdig over de nieuwe plannen.
- Neem voldoende tijd voor de overgangperiode.
- Zorg voor één centraal aanspreekpunt binnen de school.
- Ga in gesprek met ouders die weerstand tonen.

### 2. UITVOERING

#### 2.1 Hoe starten?

Leg de standaard groente- en fruitdagen vast in het schoolbeleid en kies een goede manier om te starten.

#### 2.2 Communiceer over de afspraken

- Vermeld de afspraken in de schoolgids en op de website.
- Plaats regelmatig een item in de nieuwsbrief, ouder-app of op social media.

#### 2.3 Handhaaf het nieuwe beleid

- Wat doet een leerkracht wanneer een kind iets anders dan groente of fruit mee heeft?
- Ga bij voorkeur in gesprek met de ouder/verzorger.

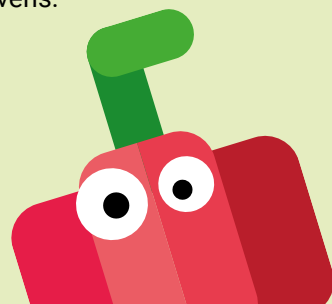
### 3. EVALUATIE

- Wat vindt het team van de afspraken?
- Lukt het alle teamleden de afspraken na te leven?
- Wat gaat er goed? Wat kan er beter?

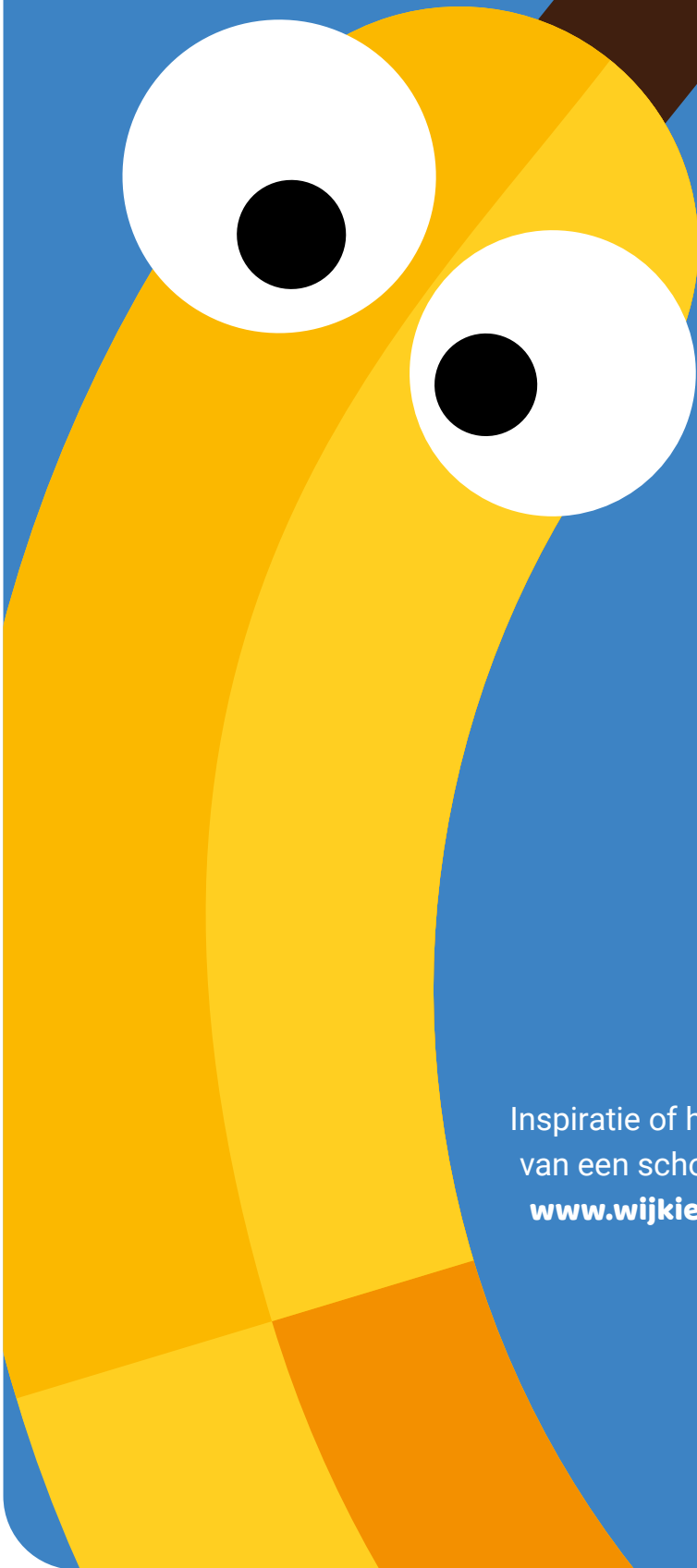
### 4. ONDERSTEUNING

Wilt u van gedachten wisselen over schoolfruitbeleid? Neem dan contact op met de Gezonde School Adviseur, een JOGG regisseur (alleen in JOGG gemeenten) of met het Steunpunt EU-Schoolfruit.

Ga naar [wijkiezengroenteenfruit.nu](http://wijkiezengroenteenfruit.nu) voor de contactgegevens.



# Maak van groente en fruit eten een gewoonte



Inspiratie of hulp nodig bij het opstellen van een schoolfruitbeleid? Ga naar [www.wijkiezengroenteenfruit.nu](http://www.wijkiezengroenteenfruit.nu).



Wij kiezen groente en fruit op school is een initiatief van JOGG en het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma.

**J** **O**  
**G** **G** gezonde jeugd  
gezonde toekomst

