

23 november



Volg ons op:



### Jonge kinderen eten vaker voldoende fruit en groente dan oudere kinderen

Bij kinderen van 1-4 jaar haalt 50% de norm voor fruit en 59% voor groente. Voor kinderen van 9-12 jaar haalt 20% de norm voor fruit en 25% de norm voor groente. Kinderen van 4-8 jaar zitten daar tussenin. Dit komt uit onderzoek van de [leefstijlmonitor](#) van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) in samenwerking met RIVM en het Voedingscentrum.

De aanbevolen hoeveelheid groente en fruit is verschillend voor jongere en oudere kinderen. De aanbevolen hoeveelheid is:

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar
Gram groente per dag	50-100	100-150	150-200
Porties fruit per dag	1,5	1,5	2

Het standaard eten van groente en fruit op school helpt kinderen om de aanbevolen hoeveelheid binnen te krijgen. [Wat doet uw school om groente en fruit de standaard te maken?](#)

### Fruit- en groentelevering week 48

Benieuwd welke soorten groente en/of fruit op uw school worden geleverd in de week van 27 november?

### Agenda

29 november  
Kraanwaterdag

### Wist je dat?



- ...vroeger tomaten werden gezien als sierplant? Pas later ontdekten mensen dat je de rode vrucht ook kunt eten.
- ...de tomaat oorspronkelijk uit Amerika komt? De tomaat schijnt één van de vele ontdekkingen van Columbus te zijn.

### In het kort

#### [Spreekbeurt over eten](#)

Op zoek naar leuke onderwerpen voor een spreekbeurt of werkstuk? Het Voedingscentrum heeft allerlei ideeën voor spreekbeurten en werkstukken over eten.

[Bekijk de website](#)



› [Klik hier voor de levering van uw leverancier](#)

Heeft u vragen over het geleverde fruit of bent u niet tevreden over de levering? Neem dan binnen 24 uur contact op met [uw leverancier](#). Pas als u er met uw leverancier niet uitkomt, mailt u naar [RVO.nl](#).



Aan de slag met voedselvaardigheden?



Start dan met Smaaklessen!  
Smaaklessen is hét lesprogramma over eten voor groep 1 t/m 8. Smaaklessen is goed in te zetten bij EU-Schoolfruit!

**Meer informatie: [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)**

### [Like & Win](#)



Like onze Facebookpagina en maak kans op gruitboxen voor u en al uw collega's!

[Like & Win!](#)

### [Heeft u een vraag?](#)

Vragen over EU-Schoolfruit? Wij hebben de meest gestelde vragen en bijbehorende antwoorden verzameld op onze website.

[Bekijk ze hier](#)



Heeft u vragen over deze nieuwsbrief? Neem contact op met EU-Schoolfruit: bel 0317 48 59 66 of ga naar [euschoolfruit.nl](http://euschoolfruit.nl) | [Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen?](#)