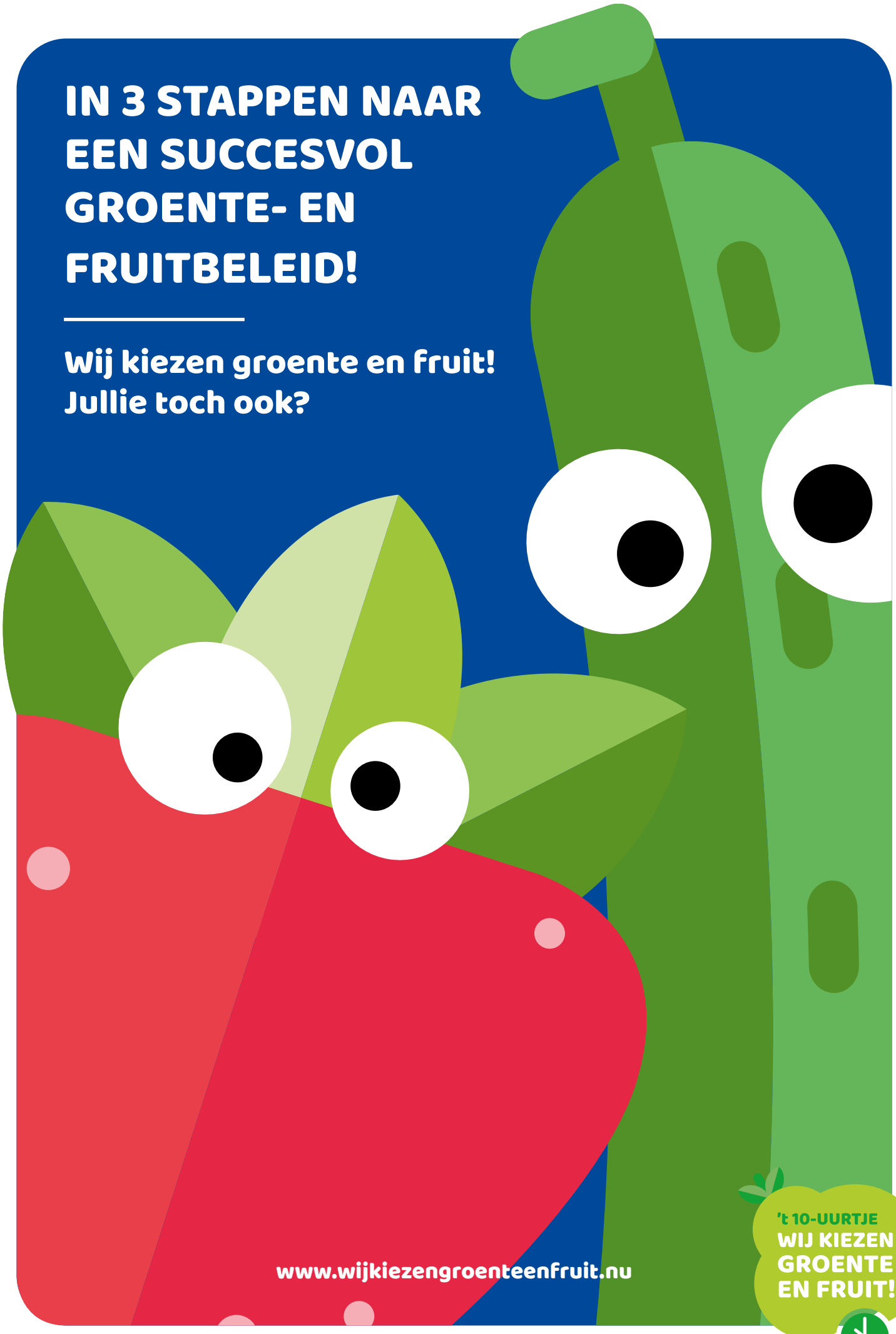
IN 3 STAPPEN NAAR EEN SUCCESVOL GROENTE- EN FRUITBELEID!

Wij kiezen groente en fruit!
Jullie toch ook?



www.wijkiezengroenteenfruit.nu

't 10-UURTJE
WIJ KIEZEN GROENTE EN FRUIT!

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

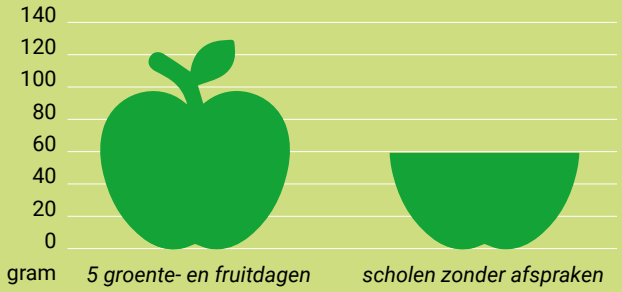
Tijdens het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma eten de leerlingen tenminste drie keer per week groente en fruit in de ochtendpauze. Wil je deze gewoonte op school voortzetten of uitbreiden? Kies voor (meer) vaste groente- en fruitdagen! Bekijk het stappenplan voor het instellen van een schoolfruitbeleid.

Waarom kiezen voor vaste groente- en fruitdagen?

- **Een gezonde keuze:** Groente en fruit zit bomvol vezels, vitaminen en mineralen. Als leerlingen groente en fruit eten, helpt dat hen om gezond te blijven.
- **Iedereen doet mee:** Het mooie van vaste groente- en fruitdagen is dat alle leerlingen kunnen meedoen, ook leerlingen die de gezonde keuze van huis uit niet meekrijgen. Dit zorgt voor gelijke kansen voor iedereen.
- **Een gezonde schoolomgeving:** Gezond eten op school zorgt ervoor dat leerlingen 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 leerlingen 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** vind je verschillende materialen die je kunt gebruiken om een schoolfruitbeleid in te stellen of uit te breiden. Er zijn bijvoorbeeld het stappenplan, verhalen en tips van andere scholen en voorbeeldteksten voor de nieuwsbrief en website.

Gezonde School-aanpak

Met EU-Schoolfruit besteed je al aandacht aan gezonde voeding. Als school kun je een effectieve vervolgstap zetten door structureel te werken aan gezonde voeding met de Gezonde School-aanpak. Hiermee komt gezonde voeding terug in de lessen, in de fysieke en sociale omgeving, in signalering en in het beleid. Met deze aanpak is de kans op blijvend effect het grootst. Een goede eerste stap is het invoeren van vaste groente- en fruitdagen. Meer informatie vind je op **Gezondeschool.nl,** thema voeding (per schoolsector). Meld je ook aan op **Jouw.gezondeschool.nl** voor e-learnings, handreikingen, webinars en workshops. Gebruik vooral de handige tool ‘Aan de slag!’ De tool houdt bij hoe ver je bent in het werken volgens de Gezonde School-aanpak en welke vervolgstappen je nog kunt zetten.

> “Een beleid van 5 vaste groente- en fruitdagen geeft duidelijkheid”

STAPPENPLAN

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

1. VOORBEREIDEN

1.1 Bespreek het plan

Bespreek met het team en de MR;

- Is er draagvlak voor (meer) vaste groente- en fruitdagen?
- Hoeveel vaste groente- en fruitdagen per week?
- Is deze aanpak onderdeel van het Vignet Gezonde School?

1.2 Kies de gewenste aanpak

- **Optie 1:** Ouders geven groente en fruit mee vanuit thuis.
- **Optie 2:** De school sluit een schoolfruitabonnement af bij een leverancier.

1.3 Creëer voldoende draagvlak

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

2. UITVOEREN

2.1 Hoe starten?

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

2.2 Communiceer de afspraken

- Vermeld de afspraken in de schoolgids en op de website.
- Plaats regelmatig een bericht in de nieuwsbrief, ouder-app of op sociale media.
- Benoem de afspraken bij een intakegesprek met nieuwe ouders.
- Benoem de regels aan het begin van elk schooljaar.

2.3 Handhaaf het nieuwe beleid

- Spreek af wat een leerkracht doet wanneer een leerling iets anders dan groente of fruit mee heeft. Ga bij voorkeur in gesprek met de ouder/verzorger.

3. MONITOREN EN EVALUEREN

Evalueer met regelmaat. Bespreek met het team hoe het gaat;

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

ONDERSTEUNING

Wil je van gedachten wisselen over schoolfruitbeleid? Neem dan contact op met een Gezonde School Adviseur, een JOGG-regisseur (alleen in JOGG-gemeenten) of met het Steunpunt Smaaklessen, EU-Schoolfruit & EU-Schoolzuivel.

Ga naar **wijkiezengroenteenfruit.nu** voor de contactgegevens.

Maak van groente en fruit eten een gewoonte

Inspiratie of hulp nodig bij het opstellen of uitbreiden van een schoolfruitbeleid? Ga naar **www.wijkiezengroenteenfruit.nu**.

't 10-UURTJE
WIJ KIEZEN GROENTE EN FRUIT!

Wij kiezen groente en fruit op school is onderdeel van het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma.

EUROPEES schoolfruit en -groente PROGRAMMA