



Betreft: schoolfruitdagen + 10 tips

Datum: 24-5-2024

Beste ouder(s)/verzorger(s),

De afgelopen periode hebben we schoolfruit aangeleverd gekregen via de organisatie EU-schoolfruit. Vorige week was de laatste levering van het schoolfruit, helaas.

Op de dinsdag, woensdag en donderdag hebben de kinderen fruit en groente gekregen voor de ochtendpauze. Dat is lekker, leerzaam en gezond. Kinderen ontdekken nieuwe smaken, leren meer over waar ons eten vandaan komt en krijgen vezels, vitamines en mineralen binnen.

Ondanks het feit dat de levering van het schoolfruit gestopt is, zetten we als school de fruitdagen voort. De woensdag, donderdag en vrijdag blijven onze fruitdagen. We gaan er vanuit dat u als ouder/verzorger uw kind fruit of groente meegeeft voor de ochtendpauze.

Gezonde school!

Wat een kind eet, is natuurlijk de verantwoordelijkheid van u als ouder of verzorger. Wij zien als school het echter ook als onze taak om bij te dragen aan een gezonde leefstijl. Door de schoolfruitdagen voort te zetten. Spelenderwijs ontdekken de kinderen dan ook meer over waar ons eten vandaan komt en over het lichaam. Die vorm van leren door ervaren werkt goed. U plukt daar overigens ook thuis de vruchten van. Uit onderzoek blijkt dat schoolfruitdagen ervoor zorgen dat kinderen ook na school vaker fruit en groente eten.

Wat kunt u meegeven?

Op de schoolfruitdagen kunt u uw kind fruit of groente meegeven. Bijvoorbeeld een appel, peer, banaan, mandarijn, kiwi, een schaalpje aardbeien of druiven. Of een bakje met snacktomaten, een stuk komkommer, wortel of paprika. Variatie is leuk, lekker en goed voor de smaakontwikkeling van uw kind.

Meer informatie vindt u op: www.euschoolfruit.nl

Alvast bedankt voor uw medewerking,
Namens het schoolteam,
Hans Hubbelmeijer





10 tips voor 10.00 uur

Heeft u 's ochtends weinig tijd om schoolfruit klaar te maken? Of wilt u weten welke soorten groente en fruit duurzaam zijn om mee te geven aan uw kind?

1. Variatie is goed

Het is niet alleen lekker om veel verschillende soorten fruit en groente te eten, maar ook goed voor de smaakontwikkeling van uw kind. Bovendien zitten in elke soort weer net andere gezonde stoffen.

2. Het kan in weinig tijd

Een banaan, mandarijn, kleine appel, een stuk komkommer, wat cherrytomaatjes of een wortel doet u 's ochtends zo in de tas.

3. Het kan in iets meer tijd

Wanneer u er iets meer werk van wilt maken, kunt u stukjes kiwi snijden en mengen met wat druiven.

4. Doe samen boodschappen

Neem uw kind een keer mee naar de supermarkt en kijk welke soorten hij of zij het liefst zou willen.

5. Vergeet de groente niet

Rauwkost, zoals stukjes wortel, komkommer, paprika en tomaatjes zijn ook lekker gezond voor tussendoor. Een portie voor het tienuurtje is al snel 50 gram. Dat is al 1/3 van wat een kind dagelijks minimaal nodig heeft aan groente.

6. Denk ook aan de lunch

Als u fruit en groente meegeeft voor het tienuurtje, kunt u direct ook iets extra's in de broodtrommel doen. Denk aan een bekertje magere yoghurt met fruit of een bakje rauwkost.

7. Geef geen vruchtensap mee

Een aantal soorten vruchtensap leveren een deel van de gezonde stoffen die ook in fruit zitten, maar er zitten ook veel calorieën in. Daarom is de slimste keuze voor tien uur: een echt stuk fruit en water.

8. Doe mee!

Kinderen die meedoen met schoolfruit, blijken ook thuis vaker fruit en groente te kiezen. Het is slim om ook thuis de fruitschaal in het zicht te zetten. Zo krijgt al snel het hele gezin meer vezels, vitamines en mineralen binnen.

9. Gebruik een goed bewaardoosje

In speelgoedwinkels en winkels voor huishoudelijke artikelen zijn steeds meer leuke, kleine bewaardoosjes voor schoolfruit te koop. Een gewoon afsluitbaar bakje werkt ook prima. Zo kunt u uw kind ook kwetsbaar fruit meegeven of bijvoorbeeld een kleine fruitsalade van stukjes appel en banaan.

10. Kies voor groen

Wanneer u voor duurzaam wilt kiezen, zoek dan naar fruit/groente van het seizoen, uit de buurt, uit de volle grond. Kijk [hier](#) welke soorten een lage klimaatbelasting hebben.