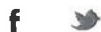


Contact



Cookie instellingen



**Over EU-Schoolfruit**

**Deelname 2018 - 2019**

**Lesmateriaal**

**Schoolfruitbeleid**

## Over EU-Schoolfruit

Voor directeuren & leerkrachten

Voor ouders <

Voor intermediairen

Voor leveranciers

Onderzoek

Deelname 2018 - 2019

Lesmateriaal

Schoolfruitbeleid

# Voor ouders

Van 12 november t/m 19 april krijgen uw kinderen op deelnemende scholen drie stuks groente en fruit per leerling per week. De school doet namelijk mee aan EU-Schoolfruit! Na 20 weken kunnen uw kinderen zelf groente en fruit meebrengen naar school of kan de school verder gaan met een betaald schoolfruitabonnement.

*Soms zijn kinderen pas gewend aan een onbekende smaak na tien tot vijftien keer proberen!* Smaak is dus iets wat je kan ontwikkelen. Door EU-Schoolfruit proeven de kinderen verschillende soorten fruit en groente. Ook als kinderen nog niet veel durven te proeven, doen ze in de klas lekker mee. Want in de praktijk blijkt: zien eten, doet eten.

## Tips

- U kunt als tussendoortje ook een stukje komkommer, wortel of paprika geven. Denk ook eens aan niet gangbare groenten, zoals babymais, rettich, radijsjes of bleekselderij.
- Fruit en groente kunnen altijd! Banaan in yoghurt, komkommer op brood, soep bij de maaltijd en aardbeien door het toetje!
- Voor het meegeven van fruit zijn er veel handige meegeefbakjes. Zo is er een bananenbox, een appelbox en ook een box voor snoeptomaatjes. Ook in een normale broodtrommel kunt u fruit makkelijk meegeven. Is het fruit al voorgesneden? Doe er dan een beetje citroensap op, zo wordt het fruit niet bruin.
- Leg fruit en groente voor de grijp en eet er zelf ook van natuurlijk! Zien eten, doet eten. Proef altijd een hap en beloon dit met een complimentje. Door uw positieve gedrag overwint uw kind de (mogelijke) angst voor nieuwe smaken.





## Op zoek naar leuke en gezonde traktaties voor uw kind?



### Lekkere traktaties

In samenwerking met de HAS Hogeschool hebben studenten lekkere én gezonde traktaties met groente en fruit gemaakt!

Meer informatie



### Gezond trakteren

Op deze website van GGD Zaanstreek-Waterland vindt u leuke en gezonde traktaties en tips voor op school.

Meer informatie



### Traktatiepakket

Tover jouw groente en fruit om in vrolijke feestmannetjes of maak feestelijke traktatieprikkers!

Meer informatie

### jongeren op gezond gewicht

### JOGG

Op het Youtube-kanaal van JOGG, Jongeren op Gezond Gewicht, vindt u voorbeelden van traktaties met instructies.

Meer informatie