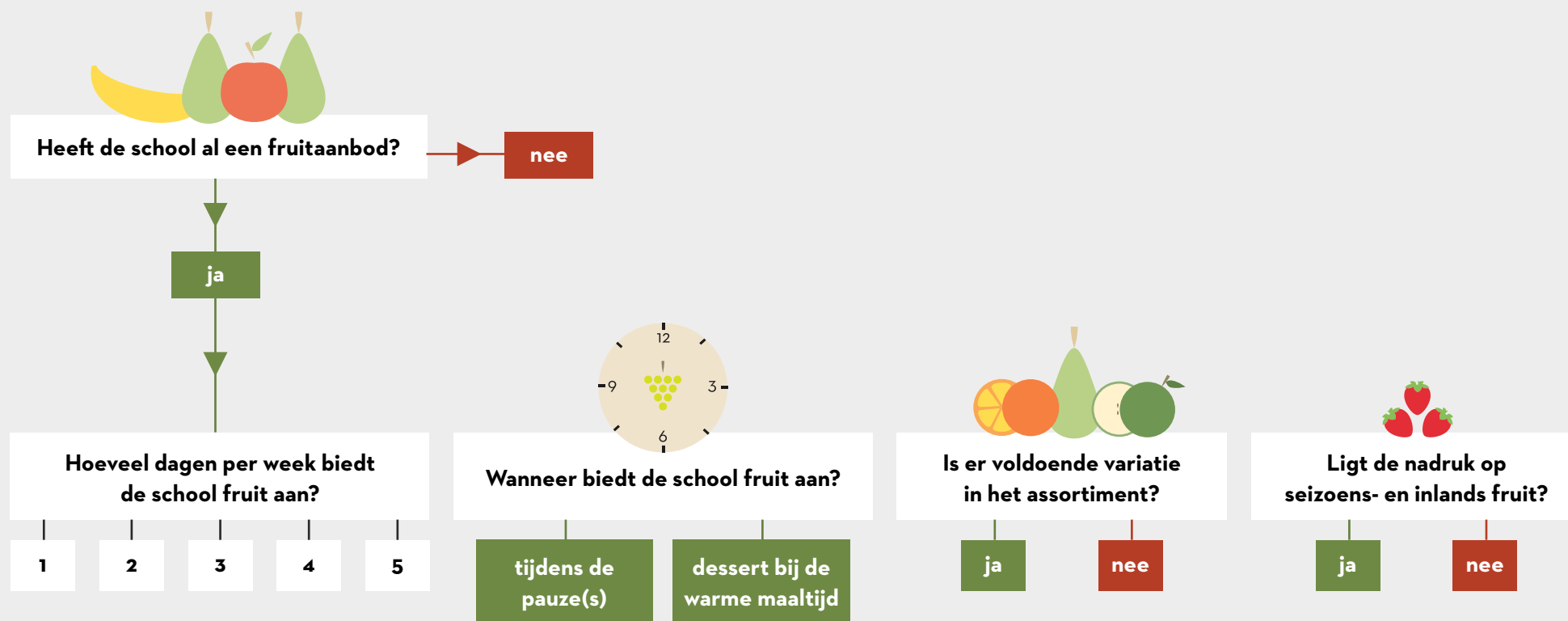


NAAR EEN FRUITAANBOD OP SCHOOL

Een ideaal tussendoortje is fruit. Het komt er dus vooral op aan om kinderen en jongeren te stimuleren om fruit als tussendoortje te eten. Een fruitaanbod op school kan hierbij helpen.

In deze fiche vind je concrete tips om stapsgewijs aan de slag te gaan met het fruitaanbod op school.

1. BRENG HET HUIDIGE AANBOD IN KAART



2. TOETS HET AANBOD VAN DE SCHOOL AAN DE AANBEVELINGEN

Aanbevelingen fruit op school

	Basisonderwijs	Secundair onderwijs
Fruit op school 	Minimaal 1x/week gratis fruit vb. via Oog voor Lekkers	Minimaal 1x/week fruit aan een lage prijs, vb. via Snack & Chill
Fruit in de boekentas 	Afspraak maken met de ouders om op de andere dagen fruit mee te geven. Vuistregel: Van de twee tussendoortjes per dag, is er minstens 1 fruit.	Leerlingen/ouders aanmoedigen om dagelijks een stuk fruit mee te brengen/geven van thuis.

Betrokkenheid bij leerlingen, ouders en schoolteam creëren

VOORBEREIDING

Check voor je verdergaat of de leerlingen, de ouders en het schoolteam voldoende betrokken zijn.

STAP 1: MOTIVEER

Informeer hen en motiveer waarom je fruit opneemt in het aanbod van de school.

STAP 2: INSPRAAK

Geef hen voldoende inspraak. vb. ga via een bevraging na welke fruitsoorten en welk aanbodkanaal ze verkiezen.

STAP 3: VERANDERING

Voer veranderingen geleidelijk aan door. Zo creëer je een draagvlak en voorkom je dat er weerstand optreedt tegen een nieuw of aangepast aanbod.

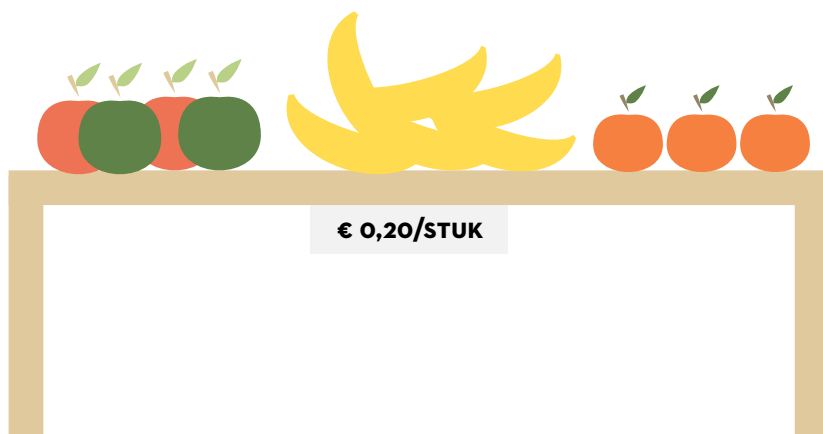
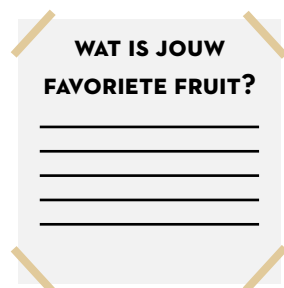
MEER INFO

Meer info over betrokkenheid vind je [hier](#).

3. PAS INDIEN NODIG HET AANBOD EN DE AANBODKANALEN AAN

Heeft jouw school geen aanbod van fruit of wil je het bestaande aanbod uitbreiden, dan kan je gebruik maken van onderstaande tips.

Een goed fruitaanbod op school houdt rekening met:



REGELMAAT

- Minstens 1x per week fruit aanbieden op school.
- Ideaal dagelijks.

PRIJS

- Richtprijs van €0.20 per stuk.

KWALITEIT

- Fruit moet rijp genoeg zijn op het moment van consumptie en moet er aantrekkelijk uitzien.
- Overrijp of beschadigd fruit is af te raden.

VARIATIE & AFWISSELING

- Secundair onderwijs: laat leerlingen kiezen uit meerdere fruitsoorten.
- Bevraag eventueel via een enquête wat de favoriete fruitsoorten van de leerlingen zijn.

Mogelijkheden om fruit aan te bieden

Basisonderwijs

- **deelname aan Oog voor Lekkers**

Het is een sensibiliserende actie waarbij één keer per week samen fruit wordt gegeten. De school kan het fruit zelf aanbieden en hiervoor een beroep doen op een leverancier. Leerlingen die dit wensen, schrijven zich in en ontvangen elke week een stuk fruit (= abonnementsysteem).

Er zijn **subsidies** voor basisscholen die samenwerken met een leverancier (gedeeltelijke terugbetaling).

Meer informatie vind je op de website van

[Oog voor Lekkers.](#)

- **fruit-in-de-boekentas**

Een andere manier van deelnemen is fruit-in-de-boekentas: de school spreekt met de ouders af om op een vaste dag een stuk fruit mee te geven als tussendoortje.

- **fruit meermaals per week aanbieden als dessert bij de warme maaltijd**

Secundair onderwijs

- **Deelname aan Snack & Chill**

‘Snack & Chill’ brengt gezonde gezelligheid op school. Hoe? Met een startpakket, een stappenplan, en een flinke portie leerlingenparticipatie.

Het principe van het project is simpel: gezonde, betaalbare snacks en dranken aanbieden in een gezellig kader. Denk aan: seizoensfruit en -groenten en water, al dan niet met een smaakje. Het kader? Dat kan een schoolwinkeltje zijn, een leuk ingerichte schoolbar ... Je kiest als school zelf hoeveel tijd je erin kan steken.

Meer informatie vind je op www.gezondleven.be/snack&chill

- **fruit opnemen in het aanbod van het schoolwinkeltje**
(al dan niet uitgebaat door de leerlingen zelf)

- **op een vaste dag (bv. maandag) fruit te koop aanbieden tijdens de speeltijd**

- **op regelmatige basis fruit aanbieden als dessert bij de warme maaltijd**

Fruit kan ook standaard als dessert worden aangeboden. Leerlingen die een ander dessert wensen, moeten dit dan expliciet vragen.

Praktische organisatie

Start de school onmiddellijk in alle klassen? Of start ze in eerste instantie in een paar klassen en kijkt ze hoe het loopt? Eventueel kunnen nadien voorbereidingen getroffen worden om in een latere fase met meerdere klassen deel te nemen.

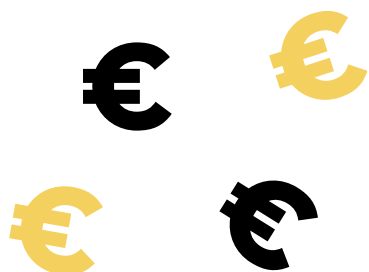


Verdeling fruit bij leerlingen

Ga na of er mogelijkheid is om hulp in te roepen van ouders, keukenpersoneel of vrijwilligers bij het wassen, verdelen, schillen en snijden.

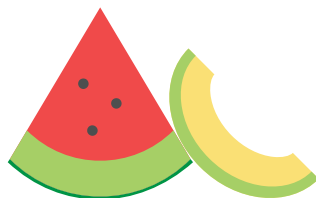
<p>via de klastitularis</p> <p>Het fruit wordt per klas in een zak of mand verdeeld en de klastitularis deelt het fruit uit aan de deelnemende leerlingen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Iedereen krijgt zijn/haar stuk fruit. + Samen opeten in de klas motiveert kinderen om te proeven en hun fruit meteen op te eten. 	<ul style="list-style-type: none"> - Klastitularis moet hiervoor tijd vrij maken. - Fruit moet op voorhand verdeeld worden per klas.
<p>via een schoolwinkeltje</p> <p>Het fruit wordt verkocht door de leerlingen in een schoolwinkeltje of -bar tijdens de pauze.</p>	<ul style="list-style-type: none"> + leerlingen verkopen het fruit + verantwoordelijkheid ligt bij de leerling 	<ul style="list-style-type: none"> - kans op overschotten
<p>de eetzaal</p> <p>Het fruit wordt tijdens de middagpauze in de refter uitgedeeld aan de deelnemende leerlingen, zodat ze het onmiddellijk kunnen opeten als dessert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Leerlingen eten stuk fruit als dessert op. 	<ul style="list-style-type: none"> - Oplossing zoeken voor leerlingen die niet op school blijven eten. - Nadenken over systeem (hoe weet je wie stuk fruit krijgt en wie niet?).
<p>via het secretariaat</p> <p>Leerlingen moeten hun stuk fruit zelf komen ophalen aan het secretariaat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Verantwoordelijkheid ligt bij de leerling. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leerlingen komen fruit niet ophalen. - Secretariaat moet hiervoor tijd vrijmaken.

Prijs



Wie zal het fruit betalen? De school, de ouders, het oudercomité of wordt de prijs gedeeld?

Haalbaarheid



Denk na over welke fruitsoorten worden aangeboden. Is elke fruitsoort even haalbaar?

Bv. een meloen moet op voorhand in stukken gesneden worden (wie zal dit doen?), een sinaasappel vraagt wel wat tijd om te pellen, ...

Afhankelijk van het soort fruit dat aangeboden wordt, moet er soms extra materiaal voorzien worden.

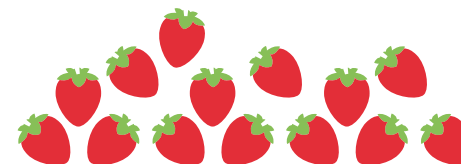
Bv. messen, lepeltjes, bordjes, servetjes, ...

Keuze van leverancier



Houd bij de keuze van de leverancier rekening met de prijs, het assortiment en of het fruit al dan niet op school afgeleverd wordt.

Milieu



Geef de voorkeur aan seizoens- en lokaal geteeld fruit.

Denk na over de afvalverwerking. Neemt de school deel aan MOS? Composteert de school? Heeft de school kippen? ...

4. ZET HET VERNIEUWDE AANBOD IN DE KIJKER!

Wanneer je alles in het werk gesteld hebt om te zorgen voor een fruitaanbod op school, is het van belang dat je dit aanbod ook in de kijker zet.

bij leerlingen

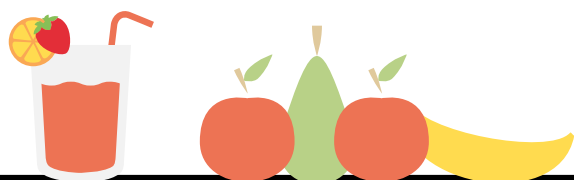
- Maak eens een smoothie, een fruitbrochette, een fruitsla.
- Bied fruit goedkoper aan dan andere tussendoortjes.
- Als er bij de schoolmaaltijd meerdere desserts worden aangeboden, staat het fruit bij voorkeur vooraan tussen de andere desserts en niet afzonderlijk zodat de leerlingen de meest evenwichtige keuze kunnen maken als ze dat wensen.

bij ouders

- Informeer de ouders over het fruitaanbod van de school.
- Moedig de ouders aan om fruit mee te geven.

bij schoolpersoneel

- Geef de leraren ook de mogelijkheid om deel te nemen aan het schoolfruitproject.
- Bied gratis fruit aan tijdens vergaderingen.
- Voorzie een fruitmand in de leraarskamer.



5. GEEF HET FRUITAANBOD EEN PLAATS IN HET VOEDINGSBELEID VAN DE SCHOOL

Denk er ook aan om het fruitaanbod en de gemaakte keuzes van de school aan bod te laten komen:

In educatie (in de klas)

- **Lekker Gezond**

Lekker Gezond! is een educatief pakket over de voedingsdriehoek voor leerkrachten in de 1e, 2e en 3e graad lager onderwijs. Het zijn kant-en-klare materialen waarmee je in je klas of als school aan de slag kan gaan rond gezonde voeding.

- **Fruittest**

Met leerlingen vanaf 6 jaar kan je de **fruittest** invullen. Door het invullen en het klassikaal bespreken van deze test worden leerlingen bewust van hun gewoonte om fruit te eten. Daarna kunnen leerlingen ook een persoonlijk actieplan maken om meer groenten en/of fruit te eten.

- **1 2 3 aan tafel**

Via **1 2 3 aan tafel** vind je enkele ideeën en hulpmiddelen om het thema gezonde voeding op een leuke manier aan de kleuters over te brengen.

- **De Proefkampioen**

De **proefkampioen** is een educatief project naar kleuteronderwijs en 1ste graad lager onderwijs, voor- en naschoolse kinderopvang en speelpleinwerking om de smaakontwikkeling bij kleuters en kinderen te bevorderen.

- **Gezonde voeding in het algemeen: de voedingsdriehoek**

In afspraken met de ouders

- **Fruit in de boekentas**

In het basisonderwijs kan je aan de ouders vragen om dagelijks een stuk fruit mee te geven. Op de vaste fruitdag mogen geen snoep of koeken meegebracht worden.

