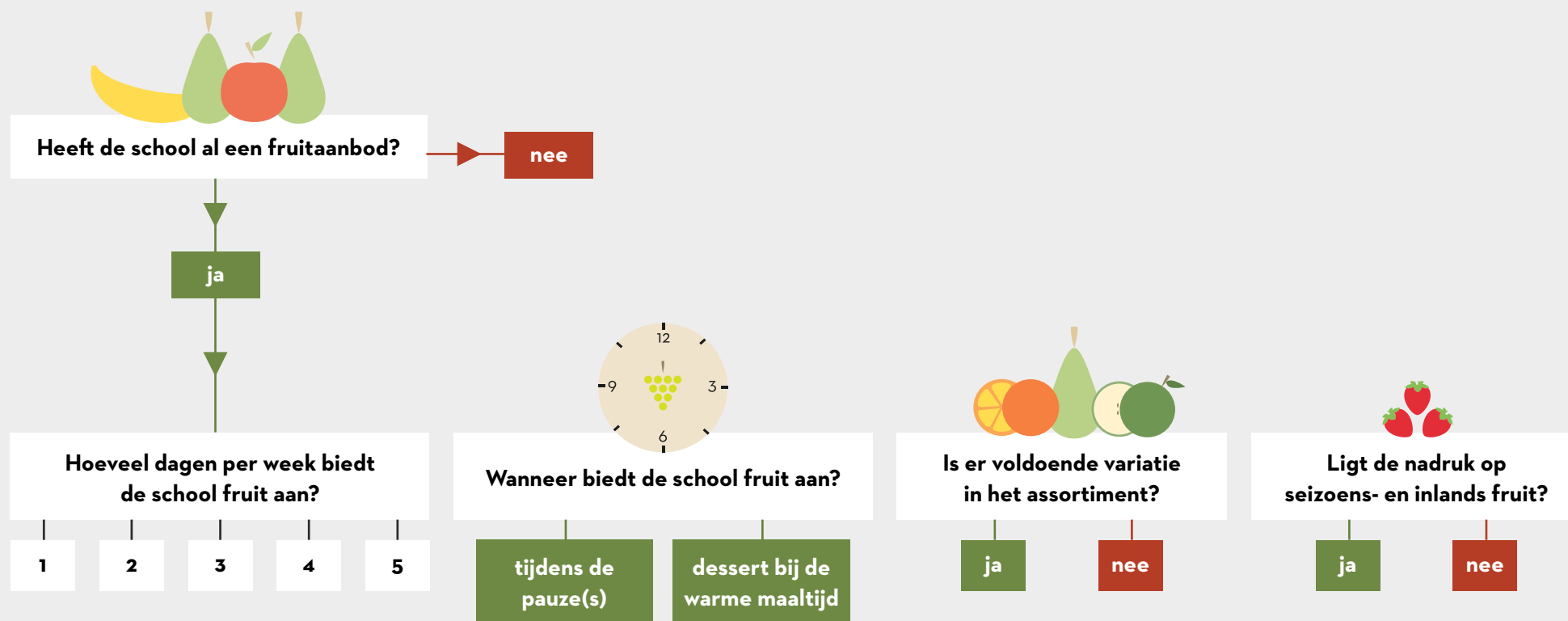


# NAAR EEN FRUITAANBOD OP SCHOOL

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
<b>Fruit op school</b> 	Minimaal 1x/week gratis fruit vb. via <a href="#">Oog voor Lekkers</a>	Dagelijks fruitaanbod
<b>Fruit in de boekentas</b> 	Afspraak maken met de ouders om op de andere dagen fruit mee te geven.  <b>Vuistregel:</b> van de twee tussendoortjes per dag, is er minstens 1 fruit.	Leerlingen/ouders aanmoedigen om dagelijks een stuk fruit mee te brengen van thuis.

### Betrokkenheid bij leerlingen, ouders, schoolteam creeëren

#### VOORBEREIDING

Ga voor je verder gaat na 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

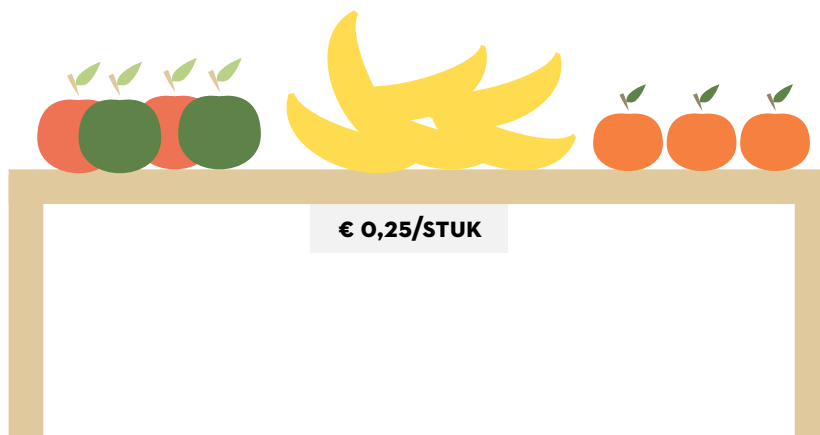
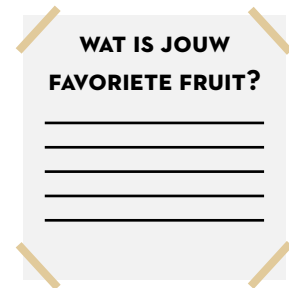
Meer info over betrokkenheid vind je [hier](#).

### 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 €0.25 à 0.50 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 beroep doen op een leverancier. Leerlingen die dit wensen, schrijven zich in en ontvangen elke week een stuk fruit (= abonnementsstelsel).

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

- **Oog voor Lekkers concept toepassen**

Oog voor Lekkers is gericht naar het basisonderwijs, maar het concept kan ook door secundaire scholen gebruikt worden om een vaste fruitdag in te voeren. De school sluit een contract af met een leverancier voor het leveren van fruit. Leerlingen die dit wensen schrijven zich in en ontvangen elke week een stuk fruit (= abonnementsstelsel).

Secundaire scholen kunnen echter geen gebruik maken van de subsidies.

- **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.



### via de klastitularis

Het fruit wordt per klas in een zak of mand verdeeld en de klastitularis deelt het fruit uit aan de deelnemende leerlingen.

+ Iedereen krijgt zijn/haar stuk fruit.

+ Samen opeten in de klas motiveert kinderen om te proeven en hun fruit meteen op te eten.

- Klastitularis moet hiervoor tijd vrij maken.

- Fruit moet op voorhand verdeeld worden per klas.

### de eetzaal

Het fruit wordt tijdens de middagpauze in de refter uitgedeeld aan de deelnemende leerlingen, zodat ze het onmiddellijk kunnen opeten als dessert.

+ Leerlingen eten stuk fruit als dessert op.

- Oplossing zoeken voor leerlingen die niet op school blijven eten.

- Nadenken over systeem (hoe weet je wie stuk fruit krijgt en wie niet?).

### via het secretariaat

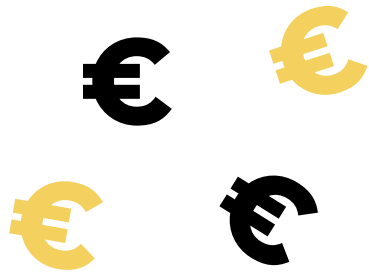
Leerlingen moeten hun stuk fruit zelf komen ophalen aan het secretariaat.

+ Verantwoordelijkheid ligt bij de leerling.

- Leerlingen komen fruit niet ophalen.

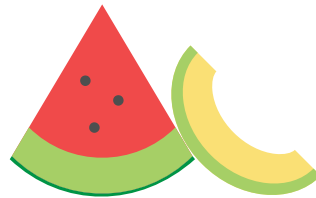
- Secretariaat moet hiervoor tijd vrijmaken.

## 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?

vb. 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.

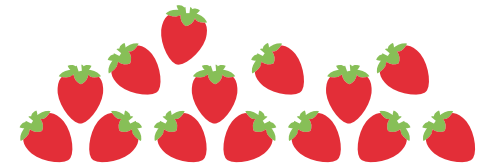
vb. messen, lepeltjes, bordjes, servetjes, ...

## 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

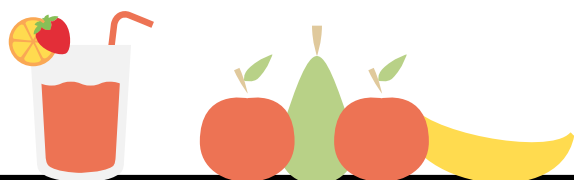
- Maak eens een smoothie, een fruitbrochette, een fruitsla.
- Bied fruit goedkoper aan dan andere tussendoortjes.
- Als er bij de schoolmaaltijd meerdere desserts worden aangeboden, staat het fruit bij voorkeur vooraan tussen de andere desserts en niet afzonderlijk zodat de leerlingen de meest evenwichtige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

- **Educatief pakket**

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelt momenteel een educatief pakket dat leraren kleuter- en lager onderwijs activiteiten aan zal bieden die vertrekken vanuit de voedingsdriehoek en het belang van fruit en groenten als onderdeel van een evenwichtige voeding en gezonde leefstijl.

- **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.

