



## Naar een fruitaanbod op school.

Het ideale tussendoortjes 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.

- » Heeft de school al een fruitaanbod?
  - » Ja
  - » Neen
- » Indien ja, hoeveel dagen per week biedt de school fruit aan?
- » Wanneer biedt de school fruit aan?
  - » Tijdens de pauze(s)
  - » Als dessert bij de warme maaltijd
- » Is er voldoende variatie in het assortiment?
  - » Ja
  - » Neen
- » Ligt de nadruk op seizoens- en inlands fruit?
  - » Ja
  - » Neen

### 2. Toets het aanbod van de school aan de aanbevelingen van Kieskeurig.

In onderstaande tabel vind je de aanbevelingen voor fruit op school.

	Basisonderwijs	Secundair onderwijs
Fruit op school	Minimaal 1x/week fruit voorzien (bv. Tutti Frutti)	Dagelijks fruitaanbod voorzien
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 van thuis.

Ga voor je verder gaat na of de leerlingen, de ouders en het schoolteam voldoende betrokken zijn. Informeer hen en motiveer waarom je fruit opneemt in het aanbod van de school. Geef hen voldoende inspraak (bv. ga via een bevraging na welke fruitsoorten en welk aanbodkanaal ze verkiezen) en voer veranderingen geleidelijk aan door. Zo creëer je een draagvlak en voorkom je dat er weerstand optreedt tegen een nieuw of aangepast aanbod. Meer informatie over betrokkenheid vind je op de website gezonde school ([www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)).

### 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	Het is aanbevolen om minstens 1x per week fruit aan te bieden op school, ideaal is dagelijks.
KWALITEIT	Het fruit moet rijp genoeg zijn op het moment van consumptie en moet er aantrekkelijk uitzien om op te eten. Overrijp of beschadigd fruit is af te raden.
VARIATIE EN AFWISSELING	In het secundair onderwijs is het belangrijk dat leerlingen keuzemogelijkheden krijgen en biedt de school best meerdere fruitsoorten aan. Bevraag eventueel via een enquête wat de favoriete fruitsoorten van de leerlingen zijn.
PRIJS	Een richtprijs van 0,25 à 0,50 euro per stuk is democratisch.

## Mogelijkheden om fruit aan te bieden:

### Basisonderwijs

- » Deelname aan Tutti Frutti. 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 (= abonnementssysteem). 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. Meer informatie vind je op [www.fruit-op-school.be](http://www.fruit-op-school.be). Er zijn subsidies voor basisscholen die samenwerken met een leverancier (gedeeltelijke terugbetaling). Meer informatie over de subsidies vind je in de schoolfiche "Budget en sponsoring".
- » In het basisonderwijs wordt het fruit meestal verdeeld via de leraar van de klas. De leerlingen eten gezamenlijk het stuk fruit op in de klas.
- » De aanbeveling is om dagelijks fruit te eten op school, dus daarom kan je aanvullend bij Tutti Frutti aan de ouders vragen om ook op andere schooldagen zelf een stuk fruit mee te geven.
- » Fruit wordt meermaals per week aangeboden als dessert bij de warme maaltijd.

### Secundair onderwijs

- » Tutti Frutti is vooral gericht naar het basisonderwijs, maar het concept kan ook door secundaire scholen gebruikt worden om een vaste fruitdag in te voeren. Secundaire scholen kunnen echter geen gebruik maken van de subsidies.
- » 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 (= abonnementssysteem). Meer informatie vind je op [www.fruit-op-school.be](http://www.fruit-op-school.be).
- » 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.
- » Zoek een leverancier. Via [www.fruit-op-school.be/handelaars](http://www.fruit-op-school.be/handelaars) krijgt je school een overzicht van fruithandelaars uit de buurt.
  - » Houd bij de keuze van de leverancier rekening met de prijs, het assortiment en of het fruit al dan niet op school afgeleverd wordt.
  - » Sluit een contract af met de fruitleverancier. Een voorbeeld kan je vinden op de website van [www.fruit-op-school.be](http://www.fruit-op-school.be)
- » Zoek naar een manier om bij deelname aan bv. Tutti Frutti het fruit te verdelen bij de deelnemende leerlingen. Enkele voorbeelden:
  - » Ga na of er mogelijkheid is om hulp in te roepen van ouders, keukenpersoneel of vrijwilligers bij het wassen,



verdelen, schillen en snijden.

- » Het fruit wordt per klas in een zak of mand verdeeld en de klastitularis deelt het fruit uit aan de deelnemende leerlingen.
- » Het fruit wordt tijdens de middagpauze in de refter uitgedeeld aan de deelnemende leerlingen, zodat ze het onmiddellijk kunnen opeten als dessert.
- » Leerlingen moeten hun stuk fruit zelf komen ophalen aan het secretariaat.

Verdeling van fruit	Voordelen	Nadelen
Via de klastitularis	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.
In de eetzaal	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	Verantwoordelijkheid ligt bij de leerling.	Leerlingen komen fruit niet ophalen. Secretariaat moet hiervoor tijd vrijmaken.

- » Wie zal het fruit betalen? De school, de ouders, het oudercomité of wordt de prijs gedeeld?
- » Afhankelijk van het soort fruit dat aangeboden wordt, moet er soms extra materiaal voorzien worden vb. messen, lepeltjes, bordjes, servetjes, ...
- » 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,...
- » 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)

- » Via educatie Het educatief pakket Tutti Frutti biedt leraren kleuter- en lager onderwijs activiteiten aan die vertrekken vanuit het belang van fruit en groenten als onderdeel van een evenwichtige voeding en gezonde leefstijl. De leraar maakt een keuze in de activiteiten en komt tot een programma op maat van de klas en het leergebeuren.  
[www.fruit-op-school.be/home/educatief\\_pakket](http://www.fruit-op-school.be/home/educatief_pakket)
- » Met leerlingen vanaf 8 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. De testen zijn aangepast volgens leeftijd (8+ en 12+).  
[www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)
- » 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.  
[www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)
- » 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.  
[www.deproefkampioen.be](http://www.deproefkampioen.be)
- » Gezonde voeding in het algemeen: de actieve voedingsdriehoek  
[www.mijndriehoek.be](http://www.mijndriehoek.be)
  - » PowerPointpresentatie met bespreking van de verschillende groepen.
  - » Praktische voedings- en bewegingsgids: Gids met achtergrondinformatie bij de actieve voedingsdriehoek.
  - » Mijn actieve voedingsdriehoek: leerlingen vullen de test in en zie hoe hun persoonlijke driehoek eruit ziet!

### in afspraken met de ouders

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.

Voor meer informatie kan je terecht op de website [www.gezondeschool.be/kieskeurig](http://www.gezondeschool.be/kieskeurig)