



Groente en fruit op school, vanzelfsprekend!

Inleiding

Slechts 5% van de Nederlandse kinderen eet de aanbevolen hoeveelheid groente en 20% de aanbevolen hoeveelheid fruit. Om voldoende groente en fruit binnen te krijgen, is het wenselijk dat een kind dit op verschillende momenten op een dag eet. Vanwege het grote bereik en de leeromgeving, vormt de basisschool een ideale setting om gezonde voedingsgewoonten te stimuleren. De centrale vraag in dit 3-jarige topsectorproject was welke strategieën effectief en haalbaar zijn voor ouders, kinderen en de school om te zorgen dat groente en fruit tijdens het 10-uurtje op school een gewoonte kan worden.

Doel van het project

Het doel van dit project was het ontwikkelen van een bewezen effectieve aanpak voor basisscholen en ouders om de beschikbaarheid van groente en fruit op school te verhogen, om zo de groente- en fruitconsumptie van kinderen te verhogen.

Fase 1: Inventarisatie

Via literatuuronderzoek, interviews met experts (wetenschap, praktijk en bedrijfsleven), gesprekken met basisscholen en een vragenlijst onder ouders, zijn wensen, mogelijkheden, succesfactoren en barrières voor het meegeven van groente en fruit naar school geïnventariseerd. De resultaten lieten zien dat barrières voor groente en fruit (G&F) op school met name bij de ouders en de school spelen; de kinderen vormen het minst een barrière. Het helpt als scholen gezond eten als een gedeelde verantwoordelijkheid zien en zij duidelijke regels hebben die gehandhaafd worden (beleid). G&F de norm maken, ouders die ouders beïnvloeden en het leuk maken voor de kinderen, werden als succesfactoren gezien. Het onderzoek bij de ouders (N=1141) liet zien dat gezondheid, een gevoel van controle en de voorkeuren van het kind de belangrijkste motieven van ouders zijn voor de keuze van het 10-uurtje op school. Ook bleek dat naarmate de kinderen ouder waren, er minder vaak G&F werd meegegeven en dat ouders het minder belangrijk vonden dat hun kind vijf dagen per week G&F eet tijdens het 10-uurtje. De verkenning rondom het segmenteren van ouders gaf geen eenduidig beeld voor directe toepassing bij een aanpak op school.

Hoofdresultaten

- Hoe ouder de kinderen op de basisschool, hoe minder vaak zij groente en fruit mee naar school nemen voor het 10-uurtje.
- Op scholen met een 5-dagen groente en fruit beleid, eten kinderen 2x zoveel groente en fruit (130 gram) in de ochtendpauze als op scholen waar geen regels zijn (60 gram).
- Een 5-dagen beleid op de basisschool lijkt een haalbare en effectieve manier om substantieel bij te dragen aan de groente- en fruitconsumptie van kinderen.

Partners

- GroentenFruit Huis
- Nestlé Nederland
- VanRijsingencarrotconcepts
- Greenco BV
- JOGG
- Vuurrood BV
- Freshweb.nl BV

Klankbordgroep

- Voedingscentrum
- Stichting Ouders en Onderwijs
- HAS Hogeschool
- Gezonde School Adviseurs

Fase 2: Verkenning strategieën via pilots

In fase 2 zijn drie strategieën nader onderzocht om te verkennen of deze potentie hebben om de G&F beschikbaarheid tijdens de ochtendpauze op school te verhogen: 1) Een gevulde G&F schaal in de klas; 2) G&F abonnementen en 3) Totaalinterventie met een handig en aantrekkelijk meeneembakje. Uit deze verkenning bleek dat de gevulde G&F schaal een veelbelovende strategie is, zowel vanuit praktische haalbaarheid als mogelijke impact. De ervaren voordelen vanuit de kinderen en leerkrachten waren groter dan de ervaren nadelen. Bovendien bleek uit observaties dat de G&F schaal de consumptie positief beïnvloedt.

Wat betreft G&F abonnementen, lijkt de grootste uitdaging wie deze abonnementen betaalt. Een school is zelf niet gewend om voor groente en fruit te betalen, omdat ouders het normaal gesproken meegeven. Ouders laten betalen lijkt een richting voor de hogere inkomens en gezondheidsbewuste ouders, maar betaalde abonnementen lijkt geen richting voor 'lagere inkomens' gezinnen.

Het beschikbaar stellen van een handig en aantrekkelijk meeneembakje binnen een totaalinterventie (met o.a. een nudge in het bakje, informatie voor ouders en spelopdrachten voor kinderen), had geen effect op het groente- en fruitmeeneemgedrag van de kinderen.

Fase 3: Onderzoek op 10 basisscholen

In deze fase zijn twee veelbelovende strategieën onderzocht wat betreft effectiviteit en haalbaarheid: een 5-dagen beleid waarbij ouders gevraagd wordt om op alle vijf schooldagen groente en/of fruit mee te geven en een gevulde G&F schaal in de klas (gratis), waar de kinderen 2x van mochten pakken in de ochtend. Deze twee situaties zijn vergeleken met scholen waar geen regels zijn voor het 10-uurtje.

Op scholen met een 5-dagen beleid namen praktisch alle kinderen (~98%) groente en fruit mee voor de ochtendpauze, terwijl dit op scholen zonder regels slechts 50-60% was. Op scholen zonder regels namen kinderen gemiddeld 60 gram groente en fruit mee. Op scholen waar een 5-dagen beleid is, was dit 130 gram. Op de G&F schaal scholen aten kinderen ~ 250 gram in de ochtend op school; deze kinderen aten meer groente dan in de andere twee situaties, waar vooral fruit meegenomen werd. Ouders en leerkrachten vonden zowel het 5-dagen beleid als de G&F schaal strategie haalbaar. Echter, er moet nog aan een aantal (financiële) randvoorwaarden voldaan worden voordat de G&F schaal structureel op scholen geïmplementeerd kan worden. Op dit moment lijkt een beleid met vijf vaste groente- en fruitdagen voor het 10-uurtje de meest haalbare strategie om op basisscholen te implementeren, waarbij zowel ouders als scholen een duidelijke rol hebben om kinderen gezonde eetgewoontes aan te leren. De resultaten van dit onderzoek staan beschreven in *Appetite* (Zeinstra et al, 2021: Strategies to increase primary school children's fruit and vegetable intake during 10AM snack time).

Dit onderzoek is uitgevoerd door Wageningen University & Research in het kader van de PPS Groente en fruit op school, vanzelfsprekend! De rol van de ouders en school (TU 16007). Het onderzoek is gefinancierd door het Ministerie van LNV en de partijen die participeren in de PPS.

Information

Gertrude Zeinstra
T +31 (0)317 48 04 34
E gertrude.zeinstra@wur.nl
www.wur.eu/wfbr

Marlies Willemsen-Regelink
T +31 (0)317 48 28 03
E marlies.willemsen@wur.nl
www.euschoolfruit.nl



Groente en fruit op school
Vanzelfsprekend!

Vertaling naar concreet materiaal

Met de inzichten vanuit dit PPS project zijn de kaders geschetst voor de ontwikkeling van een toolkit voor scholen en professionals om hen te ondersteunen en te inspireren om groente en fruit op school, in de ochtendpauze, vanzelfsprekend te maken. In een vervolgproject is deze toolkit verder uitgewerkt. De toolkit bestaat uit concrete materialen en een website die voor iedereen toegankelijk is: www.wijkiezenegroenteenfruit.nu

*'Het is de gewoonte;
niemand heeft het er
meer over'*

