

Kinderen eten twee keer zoveel groente en fruit

# Scholen, maak een gewoonte van gezond!

**De meeste kinderen eten veel minder groente en fruit dan aanbevolen. Onderzoek van Wageningen University & Research (WUR) in samenwerkingen met externe partijen toont aan dat die hoeveelheid twee keer zo groot is op scholen waar een 10-uurtje met groente of fruit de regel is. Zowel ouders als scholen zijn hierover positief.**

**I**edere ouder herkent het: laat je je kind kiezen tussen groente en fruit, dan gaat de voorkeur uit naar fruit. Bied je fruit en koek aan, dan wordt het de koek. Uit de Nationale Voedselconsumptiepeiling 2012-2014 blijkt dat slechts 5% van de 4- tot 12-jarigen de aanbevolen hoeveelheid groente eet en 20% de aanbevolen hoeveelheid fruit.

Hoe zorg je ervoor dat kinderen meer groente en fruit binnenkrijgen? Gertrude Zeinstra, senior onderzoeker Consumentengedrag, en Marlies Willemsen, projectleider EU-Schoolfruit en Smaaklessen, allebei verbonden aan Wageningen University & Research, hebben hiervoor een eenvoudige en goedwerkende oplossing gevonden. Als scholen namelijk het beleid hanteren dat het 10-uurtje altijd bestaat uit groente en fruit, dan eten kinderen gemiddeld 130 gram groente of fruit tijdens het 10-uurtje, terwijl dit 60 gram is op scholen die deze regel niet hebben. "Dat is meer dan een verdubbeling", vertelt Zeinstra, "en dit zogenaamde 5-dagenbeleid heeft meer voordelen. Groente en fruit eten wordt een

dagelijkse gewoonte en hierover is geen discussie meer. Dat waarderen ouders en leerkrachten." Willemsen vult aan: "Kinderen groeien meestal op in een omgeving met veel zoet. Dat is ook gemakkelijk, want koek en snoep zijn lang houdbaar en kinderen vinden het lekker. Voor de gezondheid en smaakontwikkeling is het goed als kinderen groente en fruit leren eten."

## Tips bij de introductie

"De grootste uitdaging is nu om alle scholen te enthousiasmeren, ook als ze gezonde voeding niet als hun taak zien", vertelt Zeinstra. "Daarbij kunnen ouders en professionals rond het thema jeugd en gezondheid een rol spelen, bijvoorbeeld door leerkrachten en schoolleiders te attenderen op de positieve resultaten van het 5-dagenbeleid." In het project blijkt dat elke school een eigen aanpak kiest voor de introductie: de een begint met groep 1 en 2, de ander met alle klassen tegelijk. "Het helpt als bij de start het hele team de regels handhaaft, door de afspraken duidelijk te communiceren en door met ouders in gesprek te gaan als kinderen toch een koek





### ► Aan de slag

Scholen die willen starten met het 5-dagenbeleid voor groente en fruit vinden een stappenplan, voorbeeldteksten en video's op [www.wijkkiezen-groenteenfruit.nu](http://www.wijkkiezen-groenteenfruit.nu). Op deze site, die is opgezet door WUR en JOGG, zijn ook de contactgegevens te vinden voor eventuele vragen.

meenemen", aldus Willemsen. Voor de introductie zijn veel tips en materialen beschikbaar (zie kader).

### Slagkracht

De onderbouwing van het 5-dagenbeleid is de belangrijkste uitkomst van een PPS-project uitgevoerd door WUR, in samenwerking met diverse andere partners. Willemsen over de start: "Als projectleider van EU-Schoolfruit, waarbij scholen gedurende 20 weken op drie dagen per week fruit of groente krijgen voor elke leerling, zag ik hoe enthousiast iedereen was. Ik vroeg me af hoe we het aantal dagen waarop kinderen op school groente en fruit eten, kunnen vergroten. Daarvoor heb ik contact gelegd met collega's uit het onderzoek en die waren meteen enthousiast. De combinatie van praktijkervaring en onderzoekexpertise zorgde voor extra slagkracht in dit project."

Zeinstra: "Iedereen weet hoe belangrijk groente en fruit zijn vanwege de vitamines, vezels en mineralen en om chronische ziekten als overgewicht en hart- en vaatziekten te



# Groente en fruit op de basisschool

Hoe kan het eten van groente en fruit tijdens de ochtendpauze op de basisschool een gewoonte worden? Wageningen University & Research heeft onderzocht welke strategieën effectief en haalbaar zijn voor ouders, kinderen en de basisschool.



**Doelgroep:**  
Kinderen groep 3 t/m 5



**Meetmoment:**  
Ochtendpauze, basisschool



## Bij dit onderzoek is gekeken naar de groente- en fruitconsumptie van kinderen in 3 situaties:



### Geen beleid

Scholen zonder regels over het eten van groente en fruit in de ochtendpauze.

4 scholen  
196 kinderen



60 gram



50-60% eet groente en/of fruit.



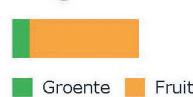
### 5-dagen beleid

Scholen met de regel dat ouders 5 dagen per week groente en/of fruit meegeven naar school voor de ochtendpauze.

3 scholen  
265 kinderen



130 gram



97-98% eet groente en/of fruit.



### Groente- en fruitschaal

Scholen waar 5 dagen per week een schaal gevuld met groente en fruit in de klas werd gezet, waar kinderen vaker van konden pakken.

2 scholen  
108 kinderen



250 gram



87-97% eet groente en/of fruit.

De meeste ouders vonden het 5-dagen beleid zinvol, stimulerend en plezierig; niet vervelend of overdreven.



De resultaten zijn vertaald naar een toolkit voor scholen en professionals. Zie [www.wijkiezengroentenenuit.nl](http://www.wijkiezengroentenenuit.nl)

Dit onderzoek is onderdeel van het project Groente en fruit op school, vanzelfsprekend! (TU 16007).

10-UURTJE  
WIJ KIEZEN  
GROENTE  
EN FRUIT!

▲ Groente- en fruitconsumptie van kinderen op 3 soorten scholen. (Infographic.)

voorkomen. Ook voor eetgewoonten geldt: jong geleerd, oud gedaan." Na een aantal voorstudies is de groente- en fruitconsumptie op drie soorten scholen verder onderzocht: zonder beleid (4 scholen met in totaal 196 kinderen), 5-dagenbeleid (3 scholen met 265 kinderen) en een pilot met de fruitschaal (2 scholen met 108 kinderen). Zowel het 5-dagenbeleid als de fruitschaal zijn kansrijk

gebleken. De onderzoekers geven de voorkeur aan het 5-dagenbeleid: "Tijdens het project zijn de groente, het fruit en de fruitschalen gefinancierd en geleverd. Wil een school structureel een fruitschaal aanbieden, dan vraagt dat financiën en (gekoelde) opslag. Bovendien krijgen leerkrachten dan extra taken als fruit sorteren, schoonmaken en snijden", aldus Willemsen.

“

Het is een kwestie van beginnen, dan wordt het vanzelf een gewoonte

## Mandarijn en tomaat

In het onderzoek zijn de effectiviteit van het 5-dagenbeleid en de ervaringen van ouders bestudeerd. Zo is in de groepen 3, 4 en 5 van elke deelnemende school op twee niet vooraf aangekondigde dagen de inhoud van alle bakjes geïnventariseerd. Er is gekeken welke tussendoortje kinderen bij zich hadden en groente, fruit en andere snacks zijn gewogen. "We hebben veel verschillende groente- en fruitsoorten voorbij zien komen, vooral appel, peer, banaan, mandarijn, komkommer, paprika, wortels en tomaat, en soms ook bleekselderij, druif of meloen. Op scholen met het 5-dagenbeleid had 98% van de kinderen groente of fruit mee voor het 10-uurtje, op scholen zonder beleid 50-60%. Kinderen die het wel meenamen, kregen ongeveer dezelfde hoeveelheid als op de scholen met het 5-dagenbeleid, zoals eerder genoemd ongeveer 130 gram. Daaruit blijkt dat de



sche status, wat impliceert dat het ook voor deze gezinnen realiseerbaar is. Zeinstra besluit: "Het is een kwestie van gewoon beginnen, dan wordt groente en fruit eten vanzelf een gewoonte." ●

meeste winst kan worden behaald door meer kinderen op meer dagen groente en fruit te laten eten", vertelt Zeinstra.

Met een vragenlijst zijn de ervaringen van de ouders in kaart gebracht. De meeste ouders vinden het 5-dagenbeleid zinvol, stimulerend

en plezierig en niet vervelend of overdreven. Meer dan 80% van hen gaf aan dat ze voldoende tijd hebben om elke dag groente of fruit klaar te maken en dat het financieel haalbaar is. Opmerkelijk is dat de drie deelnemende scholen met het 5-dagenbeleid in wijken lagen met een lagere sociaaleconomi-

► Op [www.euschoolfruit.nl](http://www.euschoolfruit.nl) kunnen scholen zich (onder voorbehoud) van 9 - 20 mei aanmelden voor deelname in het schooljaar 2022-2023.

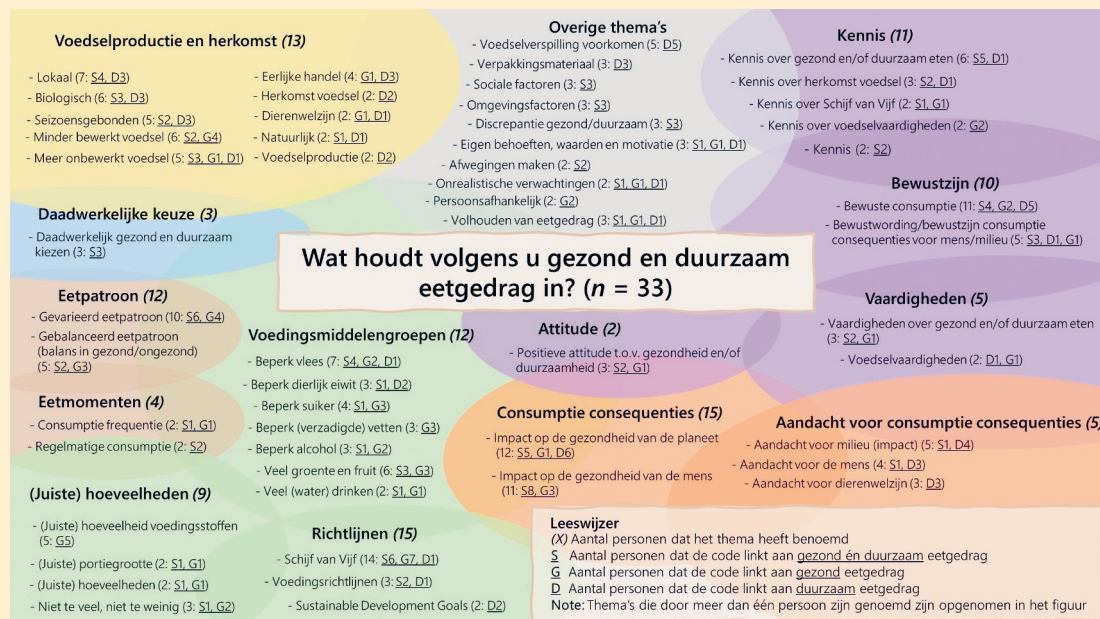
► Meer informatie over het onderzoeksproject is te vinden op [www.wur.nl/groenteenfruitopschoolvanzelfsprekend](http://www.wur.nl/groenteenfruitopschoolvanzelfsprekend)

## SWITCH PROJECT

Voedingsbeleid en voedingsvoorlichting heeft zich tot nu toe voornamelijk gefocust op het bevorderen van de gezondheids-

winst van het individu. Het belang van het includeren van het duurzaamheidsperspectief wordt echter steeds meer benadrukt.

Daarom startte het SWITCH project met de vraag: hoe benaderen experts in het werkveld de combinatie van gezond én duurzaam voedingsgedrag?



Bovenstaande tekst is het intro van het artikel zoals dat met als kop: 'Gezond en duurzaam eetgedrag volgens de experts', is verschenen in Voeding Nu nummer 2, maart 2022. Helaas is daarbij abusievelijk figuur 1 (zie hiernaast) niet afgebeeld. Daarom hierbij nu alsnog.

In de huidige crossmediale wereld is het gelukkig ook mogelijk dit soort fouten direct online te herstellen. Het complete artikel, inclusief figuur, is dan ook te vinden op de website van Voeding Nu: [www.voedingnu.nl](http://www.voedingnu.nl).