EU-Schoolfruit

Voor ouders en verzorgers!

EU-Schoolfruit op

CBS Eben-Haezer

De drie vaste groente- en fruitdagen worden:

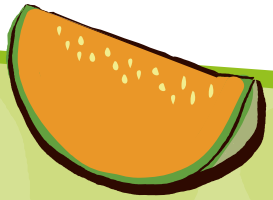
dinsdag, woensdag en donderdag

Wij ontvangen de levering van leverancier:

Pol Groenten en Fruit

Wat is EU-Schoolfruit?

Van 11 november 2024 t/m 18 april 2025 krijgt je kind(eren) op school drie porties groente en fruit per week. Onze school doet namelijk mee aan het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma. Ook krijgt je kind(eren) lessen over fruit, groente en gezonde voeding.



Benieuwd welk groente en fruit je kind(eren) iedere week krijgt? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief voor ouders! Verrijk je kennis met interessante weetjes en nieuwtjes en krijg praktische tips om thuis samen met je kind(eren) aan de slag te gaan met groente en fruit!

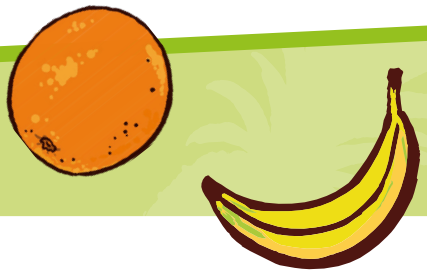
Wat kun je doen?

De school kan je hulp goed gebruiken! We zijn altijd op zoek naar enthousiaste ouders om groente en fruit de standaard te maken op school. Hoe je kunt helpen:

- Help mee met het klaarmaken en uitdelen van het schoolfruit. Meld je hiervoor aan bij
- Geef ook groente en fruit mee op de dagen dat er geen groente en fruit van EU-Schoolfruit wordt uitgedeeld.
- Praat mee over eten en drinken op school. Via de MR kun je meepraten over het beleid over eten en drinken op school. Bekijk ook onze website www.wijkiezengroenteenfruit.nu voor tips.

Praktische tips

- Geef niet alleen fruit mee maar ook groente. Denk aan komkommer, wortel, tomaatjes of paprika.
- Kies op een drukkere dag voor groente en fruit dat je gemakkelijk mee kunt geven.
- Laat je kind(eren) ook thuis dagelijks kennismaken met verschillende soorten groente en fruit.
- Leg groente en fruit voor het grijpen en eet er zelf natuurlijk ook van.



Smaak is iets wat je kan ontwikkelen!

Soms zijn kinderen pas gewend aan een smaak na 10 tot 15 keer proberen. Met EU-Schoolfruit proeven de kinderen verschillende soorten groente en fruit. Ook als kinderen nog niet veel durven te proeven, doen ze in de klas vaak lekker mee. Want in de praktijk blijkt: zien eten, doet eten.

Kun je een pizza maken van watermeloen? Hoe maak je een mini-moestuin op je balkon? En hoe wordt drinkwater gemaakt? Leer samen met je kind(eren) over voeding. Ga aan de slag met de interactieve klikplaat de Smaakwereld via www.smaakwereld.nl!

Maak samen een fruitpizza!

- Leg druiven, aardbeien, een perzik, een kiwi, blauwe bessen, een watermeloen en geschaafde kokos klaar.
- Pak een mesje, een snijplank en een serveerplank.
- Was de druiven, aardbeien en blauwe bessen en halveer ze.
- Schil de perzik en de kiwi en snijd ze in stukjes.
- Snijd een schijf watermeloen van ongeveer twee cm dik.
- Leg de schijf watermeloen op een serveerplank.
- Versier de watermeloen met het fruit.
- Strooi de kokos er overheen.
- Verdeel de pizza in acht punten.

Eet smakelijk!

Contact

Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit
Wageningen University & Research

0317 48 59 66
euschoolfruit@wur.nl
www.euschoolfruit.nl
@EU_Schoolfruit

Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma is een initiatief van de Europese Unie, het Ministerie van Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur, Rijksdienst voor Ondernemend Nederland en het Steunpunt Smaaklessen & EU-Schoolfruit. Stichting Voedingscentrum Nederland en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ondersteunen het programma.

Het EU-Schoolfruit- en groenteprogramma wordt gefinancierd door de Europese Unie.