

54 SchoolGruiten: groente en fruit in het basisonderwijs

1 Inleiding

Groenten en fruit zijn gezond. Toch eten de meeste kinderen - en volwassenen – er veel te weinig van. Dat is een probleem, want kinderen leven steeds minder gezond. In het onderwijs wordt veel aandacht besteed aan gezonde voeding. Ook jij als onderwijsassistent kunt hier een grote rol in spelen. Door jouw eigen gedrag, maar ook door op school met de kinderen te SchoolGruiten.

SchoolGruiten is een programma waarbij leerlingen en leraren op de basisschool samen groenten en fruit eten. Het woord ‘gruit’ is een samentrekking van de woorden **groenten** en **fruit**. SchoolGruiten helpt basisscholen om kinderen spelenderwijs gezonde voedingsgewoonten aan te leren. Ook binnen de EU is er aandacht voor. Het EU-Schoolfruit-programma is bedoeld als laagdrempelige stimulans om te bevorderen dat schoolgaande kinderen samen fruit en groenten eten in de klas. Dit programma kan samengaan met SchoolGruiten.

In dit thema vertellen we over het programma en geven we tips en ideeën om op school in je lessen aandacht te besteden aan groente en fruit.

De inhoud van dit thema:

- 2 Waarom SchoolGruiten?
- 3 Hoe gaat SchoolGruiten in zijn werk?
- 4 Lesideeën met groente en fruit
- 5 Tips voor de praktijk

1

2 Waarom SchoolGruiten?

De meeste kinderen eten te weinig groente en fruit, de meeste volwassenen trouwens ook. Kinderen onder de twaalf jaar hebben elke dag 150 gram groenten en twee stuks fruit nodig. De meeste kinderen in Nederland eten echter maar de helft hiervan.

Kinderen leven en eten anders dan vroeger. Ze zijn niet altijd gewend te ontbijten voor ze naar school gaan en ze eten vette en suikerrijke tussendoortjes. Als warme maaltijd staan steeds vaker pizza, pastagerechten of gemaksgerechten op tafel met daarin te weinig groenten en fruit. Ook zitten kinderen te veel en te lang voor de televisie of computer, waardoor ze te weinig bewegen. Het gevolg is niet verassend. Kinderen groeien steeds meer in de breedte! Eén op de zeven kinderen op de basisschool is te dik. Hiervan zal 70% ook als volwassene te zwaar zijn. Te zwaar zijn is gevaarlijk voor de gezondheid. Te zware kinderen hebben namelijk meer kans op ernstige ziekten zoals hart- en vaatziekten, diverse soorten kanker en suikerziekte.

Kinderen hebben veel te winnen bij gezonde eetgewoonten. Want kinderen die genoeg groenten en fruit eten en elke dag actief bewegen:

- zitten lekkerder in hun vel;
- krijgen minder snel griep;
- zijn minder snel verkouden;
- voelen zich fitter;
- beleven meer plezier aan sport en spel;
- leren makkelijker;
- hebben minder kans op ernstige ziekten.

Aandacht op de basisschool voor het leren kiezen van gezond dagelijks eten is belangrijk, om kinderen bewust te maken van het feit dat ze dagelijks groenten en twee keer fruit nodig hebben om gezond te blijven.

3 Hoe gaat SchoolGruiten in zijn werk?

SchoolGruiten doe je in de praktijk. Het stimuleert de leerlingen meer groenten en fruit te eten door minstens twee keer per week samen met de juf, meester en onderwijsassistent in de klas een portie groenten of fruit te eten. Dit zorgt elke keer voor een gezellig moment op in de klas. Zelfs 'lastige' groente- en fruiteters doen mee, want zien eten, doet eten! En als jij iets bijzonders eet, durven kinderen sneller onbekende groente- en fruitsoorten uit te proberen. Zeker als je van het onbekende fruit of de nieuwe groente een klein stukje laat proeven.

Het is bijna ochtendpauze voor groep 3. Maar eerst gaan ze gruiten. Onderwijsassistent José heeft de kinderen hun werkjes laten opruimen. 'Kom jongens en meisjes, we gaan gruiten,' zegt ze. Dat laten de kinderen zich geen twee keer zeggen. Ze pakken hun tasje en zetten de stoelen in de kring. Daar komen de meest lekker groente- en fruithapjes te voorschijn: bakjes met appel en aardbeien, zakjes met radijsjes en worteltjes. De moeder van Bas heeft zelfs sterretjes gesneden van komkommers. En Anke heeft een prachtige fruitspies. 'Ik heb iets heel bijzonders, juf,' zegt Eileen, 'sharonfruit.' Ze laat een prachtige oranje vrucht aan de klas zien. En dan te bedenken dat ze aan het begin van het jaar amper fruit wilde eten.

Daarnaast is er lesmateriaal. Er is een lerarenhandleiding, er zijn lessuggesties voor alle groepen en er is voorlichtingsmateriaal. Dat bestaat uit een dvd en posters. Ook is er speciaal voor het project een broodtrommel ontwikkeld waarin plaats is voor fruit.

SchoolGruiten heeft natuurlijk alleen effect als de lesactiviteiten met het eten van groenten en fruit wordt gecombineerd. Ook de ouders spelen een belangrijke rol. Want gruiten is niet alleen een kwestie van de school. Gezond eten blijft allereerst een verantwoordelijkheid van de ouders.

Er zijn verschillende manieren om te zorgen voor groenten en fruit in de klas. Je kunt de ouders ervoor laten zorgen, of afspraken maken met een leverancier:

- Gruitmodel 1: De leverancier levert de gruitsnacks wekelijks af op school;
- Gruitmodel 2: De school haalt zelf de gruitsnacks af bij de leverancier;
- Gruitmodel 3: De school vraagt ouders op vaste 'gruitdagen' een portie groente of fruit mee te geven.

Binnen de EU is er een schoolfruitprogramma, dat samen kan gaan met SchoolGruiten. Het EU-Schoolfruitprogramma is bedoeld als laagdrempelige stimulans om te bevorderen dat schoolgaande kinderen samen fruit en groenten eten in de klas. Binnen het EU-Schoolfruitprogramma krijgen scholen voor elke deelnemende leerling gratis tienmaal een stuk fruit of groenten. Na deze periode bepalen ouders en de school of zij doorgaan met het gezamenlijk eten van fruit en groenten in de klas. De school bepaalt zelf of zij deelneemt aan dit programma. Voorwaarde is wel dat de hele school meedoet.

Leerdoelen

Wanneer de lessenserie met de kinderen behandeld is en er in de klas samen groenten en fruit gegeten wordt:

- weten de kinderen waarom het belangrijk is om elke dag groenten en fruit te eten;
- hebben de kinderen meer kennis over de aanbevolen hoeveelheden groenten en fruit, weten ze hoe groot een portie is, kennen ze verschillende soorten groenten en fruit en weten ze wat het begrip variatie inhoudt.
- zijn de kinderen zich ervan bewust hoeveel groenten en fruit zij zelf eten;
- zijn de kinderen zich bewust van zaken die invloed hebben op hun eetgewoonten;
- staan kinderen positiever ten opzichte van het eten van meer groenten en fruit;
- kunnen de kinderen in een klassikaal actieplan aangeven wat en hoe ze hun eigen groente- en fruitgebruik willen aanpakken.

4 Lesideeën met groente en fruit

We geven een aantal lesideeën. Sommige komen uit het lesmateriaal dat hoort bij SchoolGruiten. Zo krijg je een idee van wat je allemaal kunt doen met groente en fruit in de klas.

Lesidee 1: Bekijk een champignon

Deze opdracht is voor groep 1/2/3 geschikt. Je doet aan natuuronderwijs, muziek en woordenschatuitbreiding.

Neem champignons mee. Bespreek de onderdelen van een paddenstoel: de steel, hoed, ring en sporen. Waar zouden die onderdelen zitten? Zijn paddenstoelen groenten of fruit? Geef ieder kind een champignon. Weten ze hoe deze paddenstoelsoort heet? Laat ze eerst hun champignon natekenen op een blaadje. Als ze daarna met hun champignon over hun tekening wrijven, ruiken ze de champignon pas echt! Hoe ruikt het? Hoe voelt het? Zing daarna met de kinderen 'Op een grote paddenstoel'. Je kunt ook een sporenafdruk maken. Snijd de steel van de hoed en leg de hoed met de sporen naar beneden op een wit blaadje. Leg daar een pot overheen. De volgende morgen is een kring van sporen zichtbaar.

Lesidee 2: Blind proeven en blind ruiken

Deze opdracht is voor de onderbouw, neem je moeilijker fruit mee, dan kan hij ook voor de bovenbouw.

Laat de kinderen vier of vijf bekende soorten fruit zien: een appel, een peer, een banaan, een sinaasappel, druiven. Vraag bij iedere vrucht hoe deze schoongemaakt moet worden. Snijd hem in hapklare stukjes of partjes. Blinddoek steeds een kind en stop één van de stukjes fruit in zijn mond. Weet het kind welke soort fruit hij in zijn mond heeft? Hoe weet hij dat? Speel het spel daarna waarbij de kinderen nu alleen maar mogen ruiken aan het soort fruit. Weten ze nog steeds welke het is? Hoe weten ze dat?

Lesidee 3: Welke groenten en fruit eet ik op school?

Deze opdracht is geschikt voor de middenbouw.

Kijk tijdens het gruiten wat voor groente en fruit iedereen heeft meegenomen. Bespreek met de kinderen welke groenten en fruit je allemaal nog meer mee kunt nemen naar school. Misschien wel op verschillende manieren: een stuk komkommer kun je zo uit het vuistje eten, maar je kunt ook plakjes komkommer doen op je boterham met kaas. Maak daarna met de klas twee grote posters, één krijgt het kopje 'schoolgroenten'. De ander

‘schoolfruit’. De kinderen kunnen plaatjes ervoor tekenen, schilderen, uitknippen en uitdraaien. Wisten de kinderen dat je uit zoveel groenten en fruit kon kiezen?

Lesidee 4: De stappen van sap

Lesidee voor de middenbouw.

Laat de kinderen een sinaasappel zien en een pak sinaasappelsap. Hoe komt de sinaasappel van de vrucht naar het pak sap? Schrijf de volgende ‘sapstappen’ van tevoren door elkaar op het bord: groeien – plukken – vrachtwagen – fabriek – schoonmaken – persen – water eruit dampen – invriezen – schip naar Nederland – fabriek – water weer toevoegen – in pakken schenken. Kunnen de kinderen de volgorde bedenken? Hadden ze verwacht dat het zoveel werk was? Laat ze daarna de stappen tekenen op een zelfgemaakte tijdlijn zetten.

Lesidee 5: onbekende groenten en fruit

Een lesidee voor de bovenbouw.

Ga naar een (buitenlandse) supermarkt en koop allerlei onbekende fruit- en groentesoorten. Laat ze zien aan de klas. Welke groente en fruit kennen ze, welke niet. Kent iemand het wel? Hoe smaakt het? (Zoet, zuur, zout, bitter). Hoe voelt het in je mond? (glibberig, sappig, fris, korrelig, taai enzovoort). Hoe eet je het? Wie wil een bepaalde groente of fruit proeven? Beschrijf wat je proeft aan de rest.

Lesidee 6: kringspel- Wat zijn groenten en wat is fruit?

Deze les is voor de midden- en bovenbouw.

Er zijn zoveel groenten en fruit om uit te kiezen! Maar weten we wel wat groenten zijn en wat fruit? De kinderen zitten in de kring. Laat ze opstaan als ze denken dat wat je noemt groenten zijn en blijven zitten als ze denken dat het fruit is. Noem bijvoorbeeld de volgende groenten en fruit: banaan, champignon, citroen, kiwi, maïs, peer, bietjes, spruiten, framboos, tomaat, ananas, taugé, aardappel, paprika, mandarijn.

Let op: aardappel is een valstrik! Het is geen groente of fruit, maar hoort bij de groep van zetmeel rijke producten zoals rijst, macaroni en brood.

Lesidee 7: Een gruitontbijt

Deze opdracht kan voor alle groepen.

Wie bedenkt het lekkerste ontbijt met gruiten? Praat erover in de kring. Wat ontbijten de kinderen? Wie ontbijt met verse groente of fruit. Wie heeft ideeën voor groente of fruit bij het ontbijt? Laat elk kind een poster of een tekening maken of een ontbijtsuggestie schrijven voor een gruitontbijt.

5 Tips voor de praktijk

Op allerlei manieren kun je kinderen aanmoedigen vaker en meer groenten en fruit te eten. Hier tips voor op school.

Tip 1: Geef het goede voorbeeld

Neem zelf elke dag groente en fruit mee naar school, zodat de kinderen kunnen zien dat jij gezond bezig bent.

Tip 2: Varieer in wat je meeneemt

Neem niet altijd dezelfde groente- en fruitsoorten mee, maar varieer. Kinderen gaan vragen stellen over wat jij eet. Misschien vragen ze thuis of hun ouders deze groente- en fruitsoorten ook eens kopen.

Tip 3: Zet af en toe groente of fruit in de klas neer

Neem eens een bak druiven of kersen of een bakje cherrytomaatjes mee naar school en zet het op je lessenaar. Hoe snel is hij leeg?

Tip 4: Beleg je boterhammen met groenten en fruit

Neem eens een boterham met banaan of een boterham met kaas en tomaat mee naar school. Een goed voorbeeld doet goed volgen.

Tip 5: Trakteer eens gezond

Ben je jarig dan kun je best gezonde traktaties uitdelen. Als je ze aantrekkelijk maakt, bijvoorbeeld door toverstokjes of bloemen te maken, gaan ze er wel in. Toverstokjes en bloemen kun je bijvoorbeeld maken van groente en fruit aan een spies, die je in leuke vormen snijdt. Of neem leuke prikkertjes en doe er allerlei verschillende vruchten aan.

Wil je toch iets te snoepen uitdelen, kies dan voor popcorn of een eierkoek in plaats van voor chocola.