

Lekker gezond met schoolfruit

Vanaf vorige maand krijgen de leerlingen van de Mozarthof op de woensdag, donderdag en vrijdag schoolfruit. Van 11 november t/m 17 april krijgen leerlingen van deelnemende scholen drie porties groente en fruit per leerling per week. Onze school is dit jaar gelukkig ook weer ingeloot voor het EU-Schoolfruit!



Het is belangrijk om kinderen verschillende soorten groente en fruit te laten proeven. Zo maken kinderen kennis met veel verschillende smaken en structuren. Soms zijn kinderen pas gewend aan een onbekende smaak na tien tot vijftien keer proberen!

Smaak is dus iets wat je kan ontwikkelen. Door EU-Schoolfruit proeven de kinderen verschillende soorten fruit en groente. Ook als kinderen nog niet veel durven te proeven, doen ze in de klas lekker mee. Want in de praktijk blijkt: zien eten, doet eten.

Tips

U kunt als tussendoortje ook een stukje komkommer, wortel of paprika geven. Denk ook eens aan niet gangbare groenten, zoals babymaïs, rettich, radijsjes of bleekselderij.

Fruit en groente kunnen altijd! Banaan in yoghurt, komkommer op brood, soep bij de maaltijd en aardbeien door het toetje!

Voor het meegeven van fruit zijn er veel handige meegeefbakjes. Zo is er een bananenbox, een appelbox en ook een box voor snoeptomaatjes. Ook in een normale broodtrommel kunt u fruit makkelijk meegeven. Is het fruit al voorgesneden? Doe er dan een beetje citroensap op, zo wordt het fruit niet bruin.

Leg fruit en groente voor de grijp en eet er zelf ook van natuurlijk! Zien eten, doet eten. Proef altijd een hap en beloon dit met een complimentje. Door uw positieve gedrag overwint uw kind de (mogelijke) angst voor nieuwe smaken.

Bereid samen groente en fruit en laat kinderen zelf ook snijden.