

Fruitbeleid op school?

Het is bewezen dat het werkt!

Steeds meer kinderen hebben overgewicht. Kinderen brengen een groot deel van de dag op school door. Wat kinderen op school eten en drinken, is mede bepalend voor de gezondheid en het gewicht van het kind. Steeds meer scholen zijn zich daarvan bewust en voeren regels in voor de diverse eet- en drinkmomenten op school.



In de Utrechtse wijk Overvecht deed een aantal basisscholen ervaring op met het invoeren van fruitbeleid. Vaak vormde dit een onderdeel van een bredere aanpak in het kader van voeding en bewegen. Leerlingen mochten alleen nog fruit of rauwkost meenemen voor de ochtendpauze. Ouders kregen het advies om de kinderen thuis goed te laten ontbijten. Om het eten van fruit nog extra te stimuleren, kregen alle leerlingen een fruitbakje van de GG&GD Utrecht.

Onderzoek

De GG&GD onderzocht op een drietal scholen hoe dit beleid uitwerkte. Twee scholen in Overvecht voerden in 2008 fruitbeleid in. Een derde school diende als controleschool; zij voerde geen fruitbeleid en fruitbakje in. De onderzoekers deden vier metingen: één meting voor het invoeren van het nieuwe beleid en drie metingen daarna. Ze turfden iedere keer wat de leerlingen aan eten bij zich hadden.

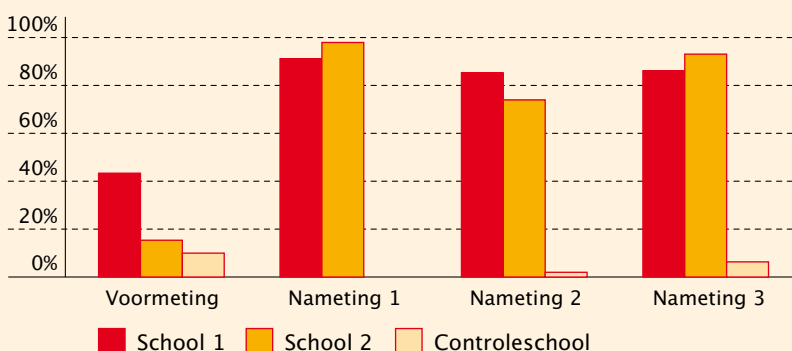
Resultaten

- De consumptie van fruit nam op de twee scholen aanzienlijk toe na het invoeren van het nieuwe beleid, tot zelfs 90% van het aantal leerlingen. Dit was een stuk hoger dan op de controleschool. Dit komt in figuur 1 duidelijk naar voren.
- Het fruitbakje werkte in het begin als een goede stimulans om fruit mee te nemen/geven. 80 à 90% van de leerlingen maakte er gebruik van. Na verloop van tijd liep dit gebruik terug

tot ruim een derde van de leerlingen. Ondanks de afname van het gebruik van de fruitbakjes, bleef de consumptie van fruit hoog.

- De leerlingen op de twee scholen namen nauwelijks tussendoortjes meer mee. Ze aten ook veel minder brood als tussendoortje. Op de controleschool bleef de consumptie van de diverse tussendoortjes hoger. Zie tabel 1 voor het overzicht van de percentages.

Figuur 1. Fruitconsumptie in de groepen 5 t/m 8 op de twee scholen en de controleschool



Tabel 1. Het eten van tussendoortjes op de drie scholen

n=229	Voormeting		Nameting 3	
	School 1 en 2	Controle school	School 1 en 2	Controle school
Fruit als tussendoortje	34%	10%	88%	6%
Brood als tussendoortje	45%	69%	9%	78%
Gezoete dranken	67%	77%	47%	82%
Water	2%	0%	7%	0%
Caloriearme tussendoortjes	8%	8%	1%	7%
Zoete tussendoortjes	3%	11%	0%	16%
Hartige tussendoortjes	2%	4%	0%	2%



Het werkt!

De conclusie van het onderzoek is dat het invoeren van fruitbeleid werkt. Basisscholen kunnen op deze manier een bijdrage leveren aan een gezonder eetpatroon van kinderen tijdens schooltijden. Daarnaast heeft de aandacht voor voeding op school ook invloed op het eetgedrag thuis. Leerkrachten signaleren dat kinderen nu vaker en beter ontbijten. Dit leidt weer tot een betere concentratie op school.

Meer weten?

Wilt u op uw school ook aan de slag met het invoeren van fruitbeleid? Neem dan contact op met de GG&GD Utrecht, telefoon: 030-286 32 43, e-mail: gezondgewicht@utrecht.nl. Kijk voor meer informatie op de website: www.utrecht.nl/gezondgewicht. Hier vindt u ook het uitgebreide onderzoeksrapport.

Naar een succesvol fruitbeleid

Hieronder vindt u een aantal tips voor het invoeren van fruitbeleid op uw school:

- Betrek het gehele schoolteam bij het opstellen van de regels en zorg voor draagvlak in alle geledingen van de school.
- Bespreek het tijdig met de OR en de MR. Betrek hen bij de besluitvorming.
- Ga bij de voorschouwing na of deze al regels heeft over tussendoortjes. Zo niet, dan kunt u overwegen het nieuwe beleid gezamenlijk in te voeren.
- Het gefaseerd invoeren van het nieuwe beleid is ook een optie. Bijvoorbeeld eerst de onderbouw en dan de midden- en bovenbouw.
- Denk na over het handhaven van de regels en maak hierover teamafspraken.
- Zorg dat de regels minimaal in de schoolgids/beleidsplan komen te staan en via een brief of nieuwsbrief aan de ouders kenbaar worden gemaakt.
- Geef zelf als leerkracht of ondersteunend personeel het goede voorbeeld.
- Denk na over hoe uw school omgaat met weerstand van ouders, overtreding van het beleid en met afwijkende situaties (bijvoorbeeld bij medische redenen).
- Organiseer een ouderavond met informatie over voeding en uitleg van de regels.
- Start met het nieuwe beleid tegelijk met een actiedag of -week.

Marjan, moeder van Bas: "Ik ben blij met de nieuwe regels op school. Mijn zoon eet nu weer beter zijn boterhammen tussen de middag."



Kinderen aan de slag met het lesmateriaal 'Lekker Fit!'