

# Tipsheet: Groente en fruit.



## Wat is Lekker Fit! Groente en Fruit?

Kinderen eten in de ochtend  
alleen groente en/of fruit.  
Kinderen in de hele dagopvang  
eten elke dag minstens 1 keer  
groente en 1 keer fruit.



## Lekker gezond eten en drinken houdt kinderen fit.

### Waarom zijn groente en fruit belangrijk?

Kinderen verbruiken dagelijks veel energie; ze leren, spelen en groeien. Die energie kunnen zij halen uit groente en fruit. Hierin zitten veel belangrijke stoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels. Elke soort heeft zijn eigen vitamines en mineralen. Om alle soorten binnen te krijgen is variëren in groente en fruit erg belangrijk. Hierdoor wennen kinderen ook aan verschillende smaken en structuren. Dat is goed voor de smaakontwikkeling. De vezels in groente en fruit zorgen voor een vol gevoel en zijn belangrijk voor een goede darmwerking.

Baby's van 4-6 maanden: 1-2 keer per dag, 3-4 oefenhapjes groente en fruit.  
Baby's van 8-12 maanden: 1-2 porties per dag, 50-100 gram groente of fruit.  
Kinderen van 1-4 jaar: dagelijks 50-100 gram groente en 150 gram fruit (1,5 stuks).



[www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)



Gemeente  
Rotterdam

## Hoe dan?

Op een Lekker Fit!-locatie eten kinderen (vanaf 6 maanden oud) elke ochtend alleen groente en/of fruit als tussendoortje. Bij hele dagopvang eten kinderen elke dag minstens 1 keer fruit en 1 keer groente. Er wordt zo veel mogelijk gevarieerd. Hierbij wordt rekening gehouden met het wennen aan smaken. Het duurt soms 10-15 keer proeven voordat kinderen iets lekker vinden. Kinderen leren van volwassenen en doen ze graag na. Eet dus zelf gezellig mee met de kinderen en geef zo het goede voorbeeld.



## Tips

- Koppel een beweegmoment aan groente en fruit en leer ze spelenderwijs hierover. Gebruik de dobbelsteen met beweegkaarten.
- Gebruik de fotokaarten met groente- en fruitafbeeldingen.
- Zet educatief materiaal in, zoals speelgroente en -fruit.
- Bied steeds verschillende soorten groente en fruit aan en verzin er een spel bij, maak hierbij gebruik van kleur, vorm of letters. Kies hierbij voor seizoensgroente en -fruit.
- Lees boeken voor over groente en fruit. Bijvoorbeeld 'Anna en haar groentetuintje' en 'Anna eet graag fruit' van Kathleen Amant en 'de tuin van Nijntje'.
- Praat met de kinderen over wat ze eten: de smaak, geur, textuur, vorm, kleur en waar het vandaan komt. Is het rond, zacht, knapperig, zoet of sappig? Maak er een spel van, laat ze voelen, ruiken en raden.
- Wek de interesse van de kinderen door ze te laten helpen met klaarmaken en te vertellen waar het vandaan komt en hoe het groeit. Kies bijv. elk moment 1 of 2 kinderen die mogen helpen.
- Gebruik uitsteekvormpjes en maak gebruik van de moestuin.

## Ouderbetrokkenheid

- Maak gebruik van het haal- en brengmoment, laat ouders bijvoorbeeld de moestuin zien.
- Deel 'Tips voor ouders', recepten en weetjes via nieuwsbrief, ouderportal of social media.
- Stuur foto's van kinderen die genieten van verschillende soorten groente en fruit naar de ouders. Zo zien ouders dat hun kind graag groente en fruit eet.

- Organiseer een workshop tijdens een ouderavond, vraag hiervoor een diëtist.
- Zaaï tuinkers met de kinderen en geef een zakje mee naar huis om thuis ook aan de slag te gaan.

## Tips voor ouders

- Kies voor een rustig eetmoment, zonder afleiding van een schermje of speelgoed aan tafel. Laat je kind zelf proberen.
- Als je kind een vies gezicht trekt, betekent het niet gelijk dat ze het niet lekker vinden. Ze moeten wennen aan de structuur en smaak. Soms duurt het 10-15 keer proeven voordat ze iets lekker vinden. Wees geduldig en begin met kleine porties. Ook oefenen van een lepel te eten kost tijd.
- Geef fruit of wat gesneden tomaatjes, paprika, worteltjes of komkommer als tussendoortje. Zo voorkom je 'ongezonde trek' en krijgt je kind deels al de benodigde groente of fruit binnen. Je kunt ook de boterham ermee beleggen of het door de yoghurt roeren. Wissel soorten groente en fruit af.
- Kies voor vers fruit en vervang het niet door vruchtensap, knijpfruit of fruit uit blik. Bij die bereidingswijze gaan voedingsstoffen en vezels verloren en wordt vaak extra suiker toegevoegd. In (vers) vruchtensap zit veel suiker, je drinkt er snel teveel van.
- Kies voor seizoensgroente en -fruit. Uit de diepvries is een goed en vaak goedkoper alternatief voor vers.
- Kinderen leren van volwassenen en doen ze graag na. Eet zelf mee en laat zien dat het lekker is. Zo geef je het goede voorbeeld. Ook helpen kinderen graag. Denk aan wassen, roeren, mengen en zachte producten snijden met een mesje.

## Meer informatie.

- [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
dreumes en peuter, tussendoor
- [www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)  
voeding, dagritmekaarten fruit en groente

## Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!  
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)