

# Hva er Skolefrukt?

Skolefrukt er et tilbud til alle norske grunnskoler om å abonnere på frukt og grønnsaker.

Elevene får tilbud om frisk frukt og grønt på skolen. Det kan være eple, pære, appelsin, banan, minigulrøtter, kiwi, nektarin eller klementin, avhengig av sesong. Leverandørene har forpliktet seg til å levere ulike frukter/grønnsaker i løpet av en uke. I tillegg til standard sortimentet nevnt over vil det i løpet av et semester kunne bli levert for eksempel plommer, bær, druer o.l.

Skolefrukt er en fleksibel ordning. Skoler og kommuner kan tilpasse omfanget til egne budsjetter, for eksempel to eller tre dager med frukt i uka. Det gis et statlig tilskudd til Skolefrukt slik at pris til skole, kommune eller foresatte blir lavere enn uten subsidien.



## Hva Skolefruktansvarlig må gjøre:

Skolefrukt trenger ikke utgjøre mye arbeid for ansatte på skolen. Med riktig organisering kan elevene bidra med mye av gjennomføringen. Skolen trenger riktignok en Skolefruktansvarlig, men den personen skal først og fremst gjøre dette:

1

**Klargjøre kalender og klasser** før skoleårets start. Det innebærer å logge seg inn i Skolefrukt sitt nettbaserte system [skolefruktsys.no](https://skolefruktsys.no) og markere dagene eleven skal ha frukt (forslag til fruktdager er allerede lagt inn basert på fylkeskalender, så dette tar kun en 10 minutters tid). **OBS! I enkelte kommuner vil dette bli håndtert sentralt for flere skoler.**

2

Kontakte [skolefrukt.no](https://skolefrukt.no) for å få **tilsendt Skolefruktskap\*** og **Skolefrukt-kasser** som en låner gratis. Skapene er tilpasset grønne fruktkasser som en kan sette rett inn i skapet. Skolefruktkassene brukes for å frakte frukten fra Skolefruktskap til klasserommene.



3

Ha **kontakt med lokal fruktleverandør** ved spørsmål om leveranser eller mangelfull/forsinket levering.

4

Ha **et øye med den praktiske gjennomføring**, for eksempel at riktig frukt blir levert ut til elevene og at skapene blir rengjort.



### Tips til Skolefruktansvarlig:

Det er positivt for foreldre og foresatte å vite om at barna deres får frukt og grønt på skolen. På [Skolefrukt.no](https://skolefrukt.no) er det laget flere typer banner som kan settes på skolens hjemmeside eller brukes i digital kommunikasjon med elevenes foreldre og foresatte. På [Skolefruktsys.no](https://skolefruktsys.no) kan en også bestille plakater til å henge opp på skolen.





Skolefrukt.no

## Hva elevene kan bidra med:

Elever kan bidra med mye i den praktiske gjennomføringen.

1. Utvalgte elever eller klasser får ansvar for å hente frukt i svalskapet og sette ut eller levere til klasserommene.
2. Ordenselev henter frukt til sin klasse på et fast sted.
3. Utvalgte elever eller klasser er ansvarlig for å tømme skapet for frukt som er til overs og rengjøre skapet en gang hver uke (for eksempel fredager).

En kan rotere på hvilke elever eller klasser som er ansvarlig for oppgave 1-3.

## Når skal frukten spises?

Det praktiseres to hovedmåter når det gjelder tidspunkter for å spise frukten og her kan skolene selv bestemme hva som passer best.

1. Frukten spises i **spisefri/storefri**. Her vil skolefrukten bli en del av hovedmåltidet på skolen. Ofte vil frukten bli spist etter matpakken. Dette alternativet passer best der hvor elevene har god tid til å spise, helst 30 minutter.
2. **Egen fruktpause** på skolen. Dette alternativet kan passe best der hvor det er mindre tid til å spise i storefri. Med en egen fruktpause, for eksempel på 10 minutter, får frukt og grønt god oppmerksomhet og gir nyttig energi før en ny klassesstime. Her praktiseres det igjen flere alternativer:
  - a. I et friminutt før spisefri/storefri
  - b. I en klassesstime før spisefri/storefri
  - c. I et friminutt etter spisefri/storefri
  - d. I en klassesstime etter spisefri/storefri



## Hvorfor Skolefrukt?

Undersøkelser viser at det står dårlig til med frukt og grønnsaker for mange elever i skoletiden. Helsemyndighetene anbefaler 5 om dagen og Skolefrukt er et viktig bidrag til å nå dette. Skolefrukt er et verktøy for å oppfylle myndighetenes anbefalinger for mat og måltider i skolen.

Ifølge nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen bør elevene tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig.

Folkehelseloven gir kommuner, fylkeskommuner og statlige myndigheter ansvar for å fremme folkehelse. Folkehelseloven skal bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse herunder utjevner sosiale helseforskjeller.



Se filmer med eksempler på organisering av Skolefrukt på:

[skolefrukt.no/hva-er-skolefrukt/videoer/](https://skolefrukt.no/hva-er-skolefrukt/videoer/)

Kontakt oss på telefon: 648 50 900 eller på e-post: [post@skolefrukt.no](mailto:post@skolefrukt.no)



Les mer om Skolefrukt!

Design: Mikkenstør Creative - [www.mikkenstorer.no](http://www.mikkenstorer.no)

# Skolefrukt.no




Veileder for skoler med gratisordning for elever

# Skolefrukt

– om gjennomføring og praktisk tilrettelegging på skolen

**ØFG** OPPLYSNINGSKONTORET FOR FRUKT OG GRØNT

 Helsedirektoratet