

Skolefrukt.no



Veileder
for rektor, lærere
og FAU

Skolefrukt

– om gjennomføring
og praktisk tilrettelegging på skolen

Hva er Skolefrukt?

Skolefrukt er et tilbud til alle norske grunnskoler om å abonnere på frukt og grønnsaker. Ordningen kan enten være foreldrebetalt eller at skolen oppretter felles bestilling som blir betalt av kommune, skole, FAU eller andre.

Elevne får utdelt en frisk frukt eller grønnsak 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, 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.



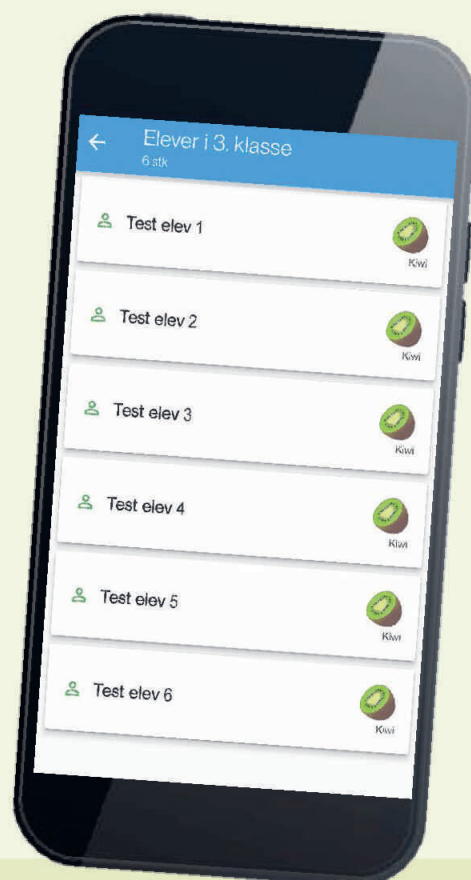
Om vanlig Skolefrukt og konseptet Fruktpause

Det er opp til hver skole om en ønsker å delta i vanlig Skolefrukt eller konseptet Fruktpause.

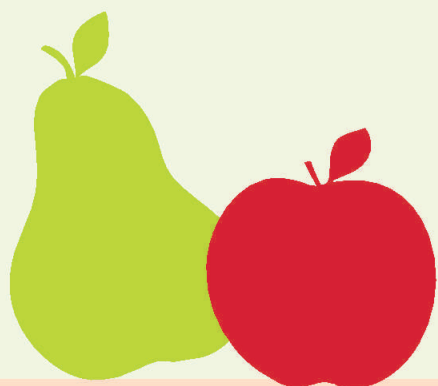
Hvis skolen velger **vanlig Skolefrukt**, vil elevene få utdelt Skolefrukt hver dag det er utdeling. Elevene får altså alle typer Skolefrukter.

Fruktpause fra Skolefrukt er et konsept der foresatte ved bestilling kan velge hvilke frukter eleven får, og antall dager i uka eleven skal få Skolefrukt. Menyen består av fem ulike frukter, der to av dem varierer og endrer seg etter sesong. Velger foresatte alle fem får eleven frukt hver dag det er utdeling. Skolefruktene som ikke velges blir ikke erstattet av annen frukt/grønt da det kun blir delt ut én type per dag.

Les mer om Fruktpause på Fruktpause.no.



Appen Fruktpause med navn på elever som skal ha dagens Skolefrukt.



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.



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

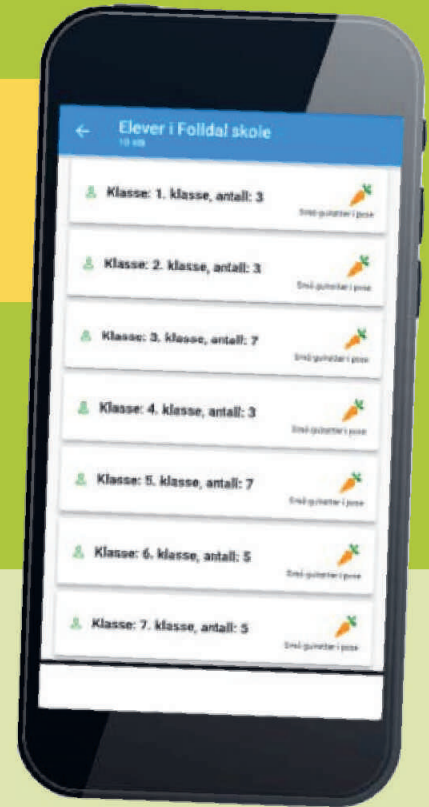
Klargjøre kalender og klasser før skoleårets start. Det innebærer å logge seg inn i Skolefrukt sitt nettbaserte system skolefruktsys.no og markere dagene eleven skal ha frukt (**forslag til fruktdager er allerede lagt inn basert på fylkeskalender, så dette tar kun en 10 minutters tid**).

2

Kontakte 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.



Appen Fruktpause som viser antall Skolefrukt til hver klasse



3

Sørge for informasjon om antall frukt per klasse og navn på elever som skal ha Skolefrukt en aktuell dag. Det er to måter å gjøre det på:

- Ta ut **klasseliste** ned navn på klasse og antall elever og sette lista på Skolefruktskapet. Distribuere liste til klassekontakter med navn på de elever som skal ha Skolefrukt.
- Bruke **appen med navnet Fruktpause** der en både får skoleoversikt (antall frukt per klasse) og klasseoversikt (navn på elever som skal ha frukten).

4

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

5

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:

For at ordningen skal fungere godt på skolen er det viktig at foresatte kjenner til muligheten for at elevene kan få Skolefrukt. På Skolefrukt.no er det laget flere typer bannere som kan settes på skolens hjemmeside. Noen av disse har også QR-kode som gjør at foresatte kommer direkte inn til bestilling på Skolefrukt.no.

Bannere for å informere om Skolefrukt på skolens hjemmesider

Publisert: 31.03.2022

— EN MÅTE Å INFORMERE FORELDRE/ELEVER OM AT SKOLEN HAR SKOLEFRUKT

Mange skoler har informasjon på sine hjemmesider og andre kommunikasjonsplattformer om at skolen har en skolefruktordning. Vi har nå laget noen bannere som skolen kan bruke på de samme nettsidene/plattformene som er ønskelig.

På den måten får foresatte informasjon om at det er mulig å bestille Skolefrukt. Bannere er laget slik at en ikke trenger å oppdatere antall og informasjon hvert år, og det er enkelt for foresatte å søke på QR-kode å bestille en skolefruktordning.

Det er ulike bannere for skoler med gratis Skolefrukt og de med foreldrebetaling Skolefrukt. Pass på å velge det som er riktig for din skole.

Informer elevene og foresatte på en morsom måte med nye bannere på din skole ved å kollekt bildeene under og publisere på nettsiden deres.

Skolefrukt.no

Hva elevene kan bidra med:

Elever kan bidra med mye i den praktiske gjennomføringen.

1. Utvalgte elever (for eksempel øverste klassetrinn) kan plukke frukten fra skapet og legge i fruktkasser (én fruktkasse per klasse).
2. Ordenselever henter frukten til sin klasse på et fast sted. Det mest praktiske er i nærheten av Skolefruktskapet.
3. Ordenselevne deler ut frukten til elevene som skal ha den.
4. Utvalgte elever sørger for å tømme skapet for frukt som er til overs og vaske skapet en gang per uke (for eksempel fredager).

En bytter på hvilke elever som gjør oppgavene 1 og 4.



Skolefrukt.no

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. Elever som ikke abonnerer på Skolefrukt kan spise frukt tatt med hjemmefra. Med en egen fruktpause, for eksempel på 10 minutter, får frukt og grønt god oppmerksomhet og gir nyttig energi før en ny klassetime. Her praktiseres det igjen flere alternativer:
 - a. I et friminutt før spisefri/storefri
 - b. I en klassetime før spisefri/storefri
 - c. I et friminutt etter spisefri/storefri
 - d. I en klassetime etter spisefri/storefri



Om Skolefruktskolen og «Fra jord til bord»

Skolefrukt har også utviklet konsepter til bruk i klasserommene som møter flere kompetansemål.

Skolefruktskolen er et nettbasert kurs for elever som vil bli Skolefrukteksperter og som vil bidra til større engasjement og kunnskap om en god frukt- og grønt ordning i skolen. Elevene vil lære om hvordan frukten skal behandles og hvordan den skal oppbevares. Elevene vil også lære om hygiene, henting og levering.

Vi kaller det kurs, men **gjennomføringen krever ikke mye innsats**. Kurset består av 15 spørsmål og tar under en skoletime å fullføre.

Skolefruktskolen kan knyttes opp mot **kompetansemålene i læreplanen** under Mat og helse (MHE01-02). Det oppfordres til kreativ utfoldelse, samarbeid og mestring rundt kosthold og matvaner.

Eksempel på spørsmål som bidrar til å nå kompetansemålet: **Samtale om korleis skulemåltidet kan bidra til ein god skulekvardag:**

Hvorfor ble Skolefrukt innført på skolene?

RIKTIG SVAR:

«For å bedre kostholdsvanene hos unge.»

Hvordan bør Skolefrukten lagres når den kommer til skolen?

RIKTIG SVAR:

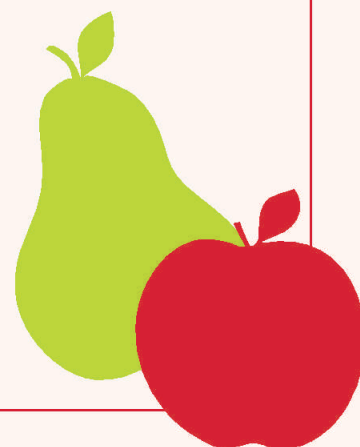
«Den bør lagres i lav temperatur for å beholde holdbarheten.»

Les mer om hvordan Skolefruktskolen kan møte flere kompetansemål på:

<https://skolefrukt.no/i-klasserommet/>

Fra jord til bord er et undervisningsopplegg bestående av filmer, oppgaver og oppskrifter, som kan bidra til å nå kompetansemålene innen faget mat og helse. Gjennom å bruke dette i undervisningen vil elevene blant annet bli kjent med leddene i produksjonskjeden fra råvare til måltid. Elevene vil lære om hvordan frukt og grønnsaker blir til, gjennom å få kunnskap om hvordan tomat, eple og gulrot dyrkes.

Ved å bestille frø fra kan elevene få erfare prosessen fra tomaten er et lite frø, til den er moden og kan spises. <https://frajordtilbord.skolefrukt.no/>





Les mer om
Skolefrukt!

Visste du...

Ved å tilby elevene et Skolefrukt-abonnement bidrar dere til at det blir mer fokus på frukt og grønt hos alle elevene, også de som ikke har abonnement.

Undersøkelser vi har gjort viser nemlig at elever som går på skoler med foreldrebetalt Skolefrukt, men som ikke abonnerer, i større grad svarer at de har med seg frukt/bær hjemmefra enn elever som går på skoler helt uten Skolefrukt.

Dette kan bety at ordningen med foreldrebetalt Skolefrukt også virker positivt for elever som ikke abonnerer. Årsaker kan være større fokus på frukt og grønt, samt ranselpost og annen informasjon som informerer om viktigheten av å spise frukt og grønt i skoletiden.



Se filmer med eksempler på organisering av Skolefrukt på:

skolefrukt.no/hva-er-skolefrukt/videoer/

Kontakt oss på telefon: 648 50 900
eller på e-post: post@skolefrukt.no



ÖFG OPPLYSNINGSKONTORET
FOR FRUKT OG GRØNT

 HelseDirektoratet