

Aan de ouders,

Naar schatting is 13% van de Nederlandse jongens en 14 % van de meisjes te zwaar. In 1980 gold dit nog slechts voor 4% van de jongens van 4 tot 11 jaar. Het overgewicht is in de meeste gevallen ontstaan door verkeerd eten en te weinig bewegen. Bij minder dan 5% van de dikke kinderen is een ziekte, medicijngebruik of gendefect de oorzaak.

Volgens de Nederlandse Vereniging van Diëtisten is overgewicht vooral ook op psychisch gebied een handicap voor een kind. Zo zouden dikke kinderen vaker te maken hebben met pesten en discriminatie, sociale isolatie, het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld en depressiviteit. Daarnaast kan dik zijn natuurlijk fysieke gevolgen hebben: denk aan verminderen mobiliteit, een verhoogd cholesterol, bronchitis en acne.

Bron: Fit en gezond – Voeding, bewegen, ziekten voorkomen

Ouders zijn degenen die verantwoordelijk zijn voor de gezondheid van hun kind. Zij moeten ervoor zorgen dat hun kind gezonde voeding binnen krijgt en voldoende beweegt. Dat blijkt niet altijd even gemakkelijk. Immers het kind brengt een groot deel van de tijd buitenshuis door, op school, in de buurt of bij de kinderopvang. Daar komt het in aanraking met allerlei verleidingen, snoep, TV-programma's die thuis niet mogen de computer enzovoort. Als ouder moet je dan sterk in je schoenen staan om jouw kind zo gezond mogelijk op te voeden, Bij een ander mag het immers wel altijd..... (!)

Wellicht kunnen we als opvoeders elkaar helpen. Door de kinderen al vanaf vroege leeftijd bewust te maken van gezonde voeding en voldoende beweging.

Daarom heeft de school, in samenwerking met de naschoolse opvang, de GGD en Bewegwijns een programma gemaakt, waarbij de leerlingen gedurende hun hele basisschoolperiode een boekje bijhouden, waarin gezond eten en bewegen centraal staan. In samenwerking met ouders en naschoolse opvang wordt dit boekje ingevuld, zodat de kinderen en hun ouders, een goed beeld krijgen van hun eigen leefpatroon.

Het begint in groep 1-2 met het bewust maken van kinderen wat gezond is en wat niet, en waarom bewegen zo belangrijk is. De kinderen houden in een boekje bij hoe gezond ze zijn. De kinderen worden beloond als ze gezond eten en veel bewegen met groene stickers. Aan het eind van een eet- of beweegweek zien de kinderen hoe vaak ze gezonde dingen hebben gedaan.

In groep 3-4 worden de kinderen bewust gemaakt van de balans tussen gezond en ongezond. In deze groepen wordt er niet alleen gelet op het gezonde eten, maar wordt het gezonde eten afgezet tegen het ongezonde eten, het bewegen tegen het stil zitten. Dit om duidelijk te maken dat je soms ongezond moet doen (op school zit je veel, maar dan ben je wel aan het leren!), soms ongezond mag eten (bijvoorbeeld bij een feestje) maar dat je daar tegenover een aantal gezonde activiteiten moet zetten om in balans te blijven.

In de groepen 5 t/m 8 wordt dit uitgebreid met het eigen lichaamsgewicht van de kinderen in relatie tot bewegen en gezonde voeding. Kinderen gaan proeven en onderzoeken doen die te maken hebben met eten en bewegen. Zo leren de kinderen eigen verantwoordelijkheid te nemen voor wat ze doen in hun leven. Ze leren de risico's van ongezond leven. Ze leren hoe ze gezond kunnen leven.



Samenwerken is belangrijk om onze kinderen gezond te laten leven. Daarom een boekje dat op school, thuis en bij de kinderopvang ingevuld wordt. Als het kind op verschillende plekken begeleid wordt naar gezond gedrag, dan is de kans van slagen het grootst. En gezonde kinderen....dat willen we toch allemaal!