

## De jeugd moet beter leren eten

In het kader van het project "On The Move" bezoekt Jacqueline Kuperus groep 6/7 van basisschool De Wegwijzer in Hoofddorp om de kinderen bewust te maken van het eet- en sportgedrag. De gastdocente werkt onder meer voor AFC Ajax en begeleidt de jeugdselecties daar op het gebied van eten en bewegen. En als het behalve over eten ook over Ajax gaat, dan willen de kinderen zeker wel luisteren.

"De jeugd eet niet zoals het hoort," zegt Kuperus. "Er is nu een tendens tot overgewicht." Sportservice Haarlemmermeer en de GGD Amstelland/De Meerlanden hebben het project opgezet om meer kinderen op de Nederlandse Norm Gezond Bewegen te krijgen. Aan het begin van het traject - in september - hebben de kinderen een test gedaan, die over een tijdje met de eindresultaten worden vergeleken.

Toch zijn niet alle jonge scholieren er meteen van overtuigd, dat slank en sportief zijn het beste is. De 10-jarige Lilla Yuqurti uit Hoofddorp wil zelfs graag wat dikker worden.

Kuperus luistert aandachtig en probeert de jonge scholiere er van te overtuigen dat ze juist trots moet zijn op het lichaam en het gewicht dat ze nu heeft.

De les over de juiste vitaminen en mineralen lijkt goed in de oren geknoopt. De 12-jarige Ilias Zouhri heeft zich voorgenomen voortaan het ontbijt niet meer te vergeten.

Uit: Haarlems Dagblad, 22-04-2004

Door: Jerry Helmers