
Aanpak overgewicht kinderen basisonderwijs

Basisschool De Wegwijzer doet mee aan 'Groep 6/7 On The Move'

Hoofddorp – Volgens Sportservice Haarlemmermeer zijn er in het basisonderwijs veel voedings- en gewichtsproblemen en kinderen met overgewicht lopen de kans om als volwassene ook overgewicht te hebben. Reden om dit vroeg aan te pakken. Met de GGD Amstelland-De Meerlanden en christelijke basisschool (cbs) De Wegwijzer startte zij pilotproject 'Groep 6/7 On The Move' met als doel: preventie van overgewicht bij kinderen.

Woensdag 21 april kregen de leerlingen een voedingsles én een sportclinic van Jacqueline Kuperus, sportdiëtiste bij Ajax.

Wanneer is een kind te dik? Hoe voelt zo'n kind zich? Jacqueline Kuperus, sportdiëtiste bij Ajax: 'Het is niet altijd alleen een eetverhaal. Er zit soms ook een psychische kant aan. Ouders zijn belangrijk; zij geven het voorbeeld. Ook met eten. Het gaat met name om gezond eten met gewone dingen.'

Groep 6 en 7 zijn een en al oor als Kuperus haar presentatie geeft over

voeding, drinken en bewegen. 'Als je iets aan gezondheid wilt doen, moet je dingen doen én dingen laten. Je moet ontbijten, over de hele dag voldoende en gevarieerd eten, bepaalde producten eten, drie maal daags een maaltijd nuttigen, matigen. Je mag best een tussendoortje nemen, drink genoeg en vooral beweeg.'

Fitter

Wat blijkt? In de praktijk slaat de helft van groep 6/7 het ontbijt soms over.

Kuperus probeert ze iets mee te geven voor thuis:

voor ouders en verzorgers. 'Je voelt je veel fitter als je goed eet. Niet alleen topsporters maar wij ook. Ook wij hebben energie nodig.' Leerling Dion Driehuis vindt de voordracht 'leuk' en beweegt veel: hij 'loopt het Witte Weekblad' en voetbalt bij SV Overbos. Kuperus noemt vervangers voor de ochtendboterham: 'pannenkoekje uit de tefalpan, yoghurt met muesli of een drinkontbijtje. Een Colaasje light kan maar denk eerder aan melk en water. Van te veel vet word je dik; zeker als je onvoldoende beweegt.'

Haar advies: sport één à twee keer per week. In de gymzaal begeleiden Kuperus en Sandra van Gemert, medewerker sport van Sportservice Haarlemmermeer, twee mixed teams die tijdens de sportclinic een hindernisestafette liepen én vragen beantwoordden over de presentatie. Eindstand: 9-7. Zowel winnaars als verliezers ontvingen een Ajax-prijsje. Voor meer informatie:

www.sportservicehaarlemmermeer.nl en www.tothetop.nl

De kinderen leren niet alleen veel over verstandig eten maar ook over goed bewegen. (foto: Jan Verhoog)