



De pauzespellen in het speelkwartier zijn populair.

Rijnwaarden voorop bij sport en gezond eten

TOLKAMER – *Gesunde Kinder, Gesunde Kommunen* (GKGK) is een grensoverschrijdend project in Nederland en in Nord Rhein Westfalen. Met als doel het aantal te dikke kinderen terug te dringen, overgewicht te voorkomen en een gezond eetpatroon aan te leren. Rijnwaarden is één van de zes deelnemende Nederlandse gemeenten en wordt ondersteund door de Gelderse Sport Federatie. Jaarlijks heeft Rijnwaarden hier 15.000 euro voor gereserveerd. Het project loopt tot en met 2011. Alle scholen in Rijnwaarden doen er aan mee. Naast twee uur gymnastiek, wat de norm is, zijn extra bewegingsmomenten onder schooltijd ingelast. Dit wordt op een aantrekkelijke manier gebracht in de hoop dat kinderen dit ook in hun vrije tijd doen en minder achter de computer kruipen. Ouders worden gestimuleerd hun kinderen lopend of op de fiets naar school te brengen. Binnen het programma is veel aandacht voor gezonde voeding. Basisschool De Overlaat brengt dit onder andere in praktijk met de introductie van de gezondere schoolkoek met minder vet. Bakker Robbie van Bentum uit Lobith heeft de koek in overleg met de kinderen ontwikkeld.

„Wat heel belangrijk is, is dat de koek maar 20 gram weegt”, zegt directeur Sandra van Diessen. „Als ouders hun kinderen zelf een koek mee willen geven, zitten die vaak in een pakje van twee. Dat is het voordeel van deze koek, die het Overleutje heet. Ouders kunnen een kaart kopen ter waarde van tien koeken.”

GKGK richt zich op alle kinderen. Het project is in 2007/2008 als pilotstudie op twee scholen in de Duitse gemeente Velen gestart. „Het hoofddoel is kinderen elke vijf uur in beweging te krijgen”, zegt Gerben Tuin van de Gelderse Sport Federatie. „Alle kinderen kunnen meedoen. Wat het onderzoek naar de resultaten betreft, richten we ons op honderd kinderen die nu in groep 4 zitten en die we vorig jaar, toen ze in groep 3 zaten, al hebben gevolgd. Dit betreft kinderen van De Overlaat in Tolkamer, De Tragelijjn in Lobith en 't Scathe in Pannerden.

„Voor de zomervakantie hebben we de leerlingen De Overlaat getest, vorige week waren de kinderen van 't Scathe en De Tragelijjn aan de beurt. Over de uitkomst van de tests ten aanzien van gewicht kunnen we eind november pas iets zeggen.”