

# 6 | overgewicht

## GEZONDE LEEFSTIJL

Twee Enschedese basisscholen doen mee aan een langlopend Europees project over gezonde leefstijl. Dus gezond eten en meer bewegen. De Duitse professor Roland Naul wil niets weten van een verloren generatie. „Al vergeet de autonome mens z'n eigen verantwoordelijkheid.”

# Kinderen verbranden te weinig calorieën

door Guus Ferré  
foto's Charrel van Tandeloo

**W**eet je welke stad in Noordrhijn-Westfalen de dunste inwoners heeft? Münster. En waarom? Hier wordt het meest gefietst. Dat komt door de invloed van het buurland. Het is toch geen toeval dat Nederland hier is opgericht? Een welgemeende lach, drukke handgebaren. Roland Naul is in z'n element. De hoogleraar sportwetenschap en sportpedagogie aan de universiteit van Essen/Duisburg heeft alles met beweging. Daarom keertert hij nog altijd zijn jeugd in Bocholt. De 62-jarige herinnert zich als de dag van gisteren de *Butter- und Kaffeefahrt* met z'n oma. Elke zaterdag zes, zeven kilometer fietsen naar Aalten. Bewegen en bewegen. Dat gold later ook als voetbalter van de jeugd FC Bocholt.

„Je hebt geen idee hoe belangrijk de uitwerking van sport is voor de vorming van de jeugd. In mijn jonge jaren geloofde je dat je tien jaar hard moest trainen om een goede speler te worden. Succes kwam niet vanzelf, daar moest je je voor inspannen. Discipline, uithoudingsvermogen, mentale kracht, leren doorgaan. Ieren dat je als beste speler van het veld ook kan verliezen, dat zijn aspecten die in het latere leven van een mens o zo belangrijk zijn. Zonder een verloren wedstrijd leer je niet te winnen. Als je hier goed mee omgaat, heeft dat een positieve invloed op het leervermogen van iemand. D'r an blijf'n. Je krijgt er een andere instelling door.”

Hij wil geen betweter zijn, geen exponent van de sober opgegroeiende naoorlogse generatie. Met de normen en waarden van de jaren vijftig als *leitmotif*. Maar Roland Naul plaatst desondanks kritische kanttekeningen bij de jeugd van vandaag de dag.

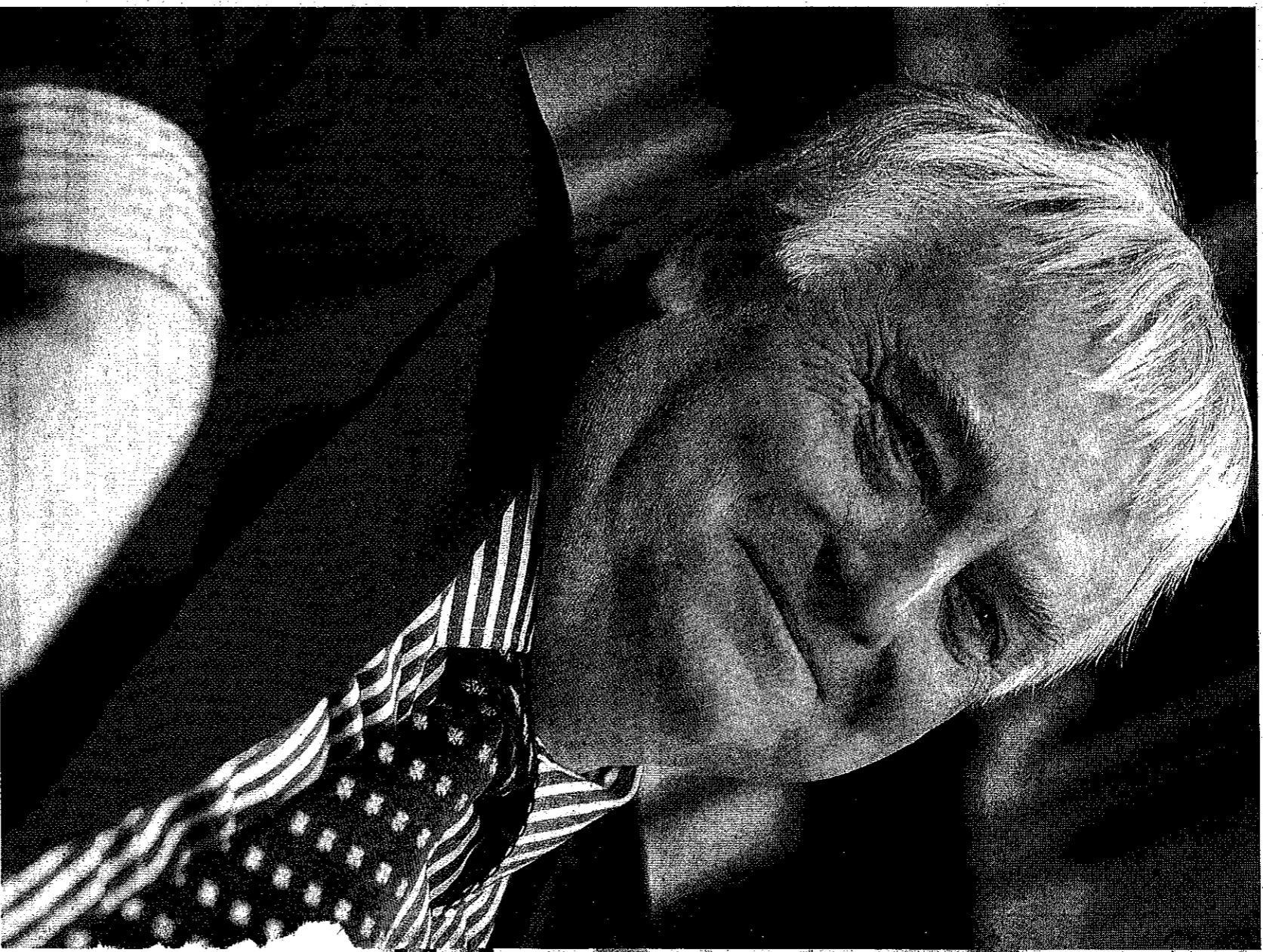
„Een jonge speler denkt dat hij na drie maanden al van alles kan. Ze zijn gewend aan een directe behoeftebevrediging. Kinderen worden enorm verwend. Ze krijgen direct wat hun hartje begeert. Dat geldt ook met eten. Kinderen verbranden geen calorieën meer. Ze bewegen beduidend minder dan twintig, dertig jaar geleden. Door toedoen van de computer en de tv is dat in de categorie zes- tot tienjarige gereduceerd tot dertig, veertig minuten per dag. Terwijl een uur het beste is. Dat haalt hooguit een kwart. Het verschild lijkt klein, maar de consequenties zijn groot. De kinderen gaan met de auto en de bus naar school. De dag bestaat uit zitten, zitten, zitten. En dan heb je in Duitsland ook nog het fenomeen dat twee derde van alle gymnasieklassen op de basisschool wordt gegeven door onderwijzers die dit vak er bij doen. Vaak zijn het vrouwen. Die hebben een andere sportoriëntering, in elk geval niet dynamisch, zonder risico. Als ze al wel een sportachtergrond hebben is het vaak tennis, volleybal, maar geen voetbal. Iets wat juist hoort bij deze kinderen. Die zijn teleurgesteld als ze in een shirtje van Dortmund op school komen en niet tegen een bal kunnen trappen.”

*Is het niet dwalen met de kraan open? Een kwart van de jeugd is nu al te dik. De autonome mens doet toch wat hij wil.*

„Ik heb niks tegen autonome mensen. Dat betekent echter niet vrijheid, blijheid. *Anything go's*. Zeker niet voor ouders. Je blijft verantwoordelijk voor jezelf en voor anderen. Dat wordt wel eens verandering in familiestructuren. Vroeger was moeder thuis, die kookte groente van het seizoen, wist wat gezond was. Nu heb je veel eenoudergezinnen, voedt een vrouw de kinderen op. Die hebben geen tijd meer om te koken. Dan wordt het snel fastfood. En krijgt een kind geld in de hand gedrukt. En die koopt vaak zoetigheid.”

*Speelt gebrek aan zelfregulering ook een rol?*

„Jazeker. En dan noem ik in een adem gebrek aan zelfkritiek. Het is niet meer in balans. Veel mensen zoeken dat ook niet. De eigel ontplooiing gaat boven alles. De waarheid heeft dit in de hand gewerkt. Alles kan en mag. Respect voor



mensen en zaken is er niet meer bij. Kijk wat er op scholen gebeurt. De boel wordt onder graffit gespoien, ramen ingegooid, er is geen sociaal verantwoordelijkheidsbesef meer. Anderzijds kan vandalisme, *Zerstörungswut*, natuurlijk ook een schreeuw om aandacht zijn. De huidige generatie kan niet omgaan met tegenspoed. Dat is een groot probleem van deze tijd. Veel mensen hebben nooit tegenslag gekend. Omgaan met winst en verlies. Daar hebben we de sport weer. Succes en tegenslag zijn zeer zinvolle pedagogische waarden. Uit een nederlag kun je kracht leren putten. Zorg dat je je waarde behoudt bij een nederlaag en wees bescheiden bij succes. Bescheidenheid was vroeger een deugd. Heel vaak kennen veel mensen dat woord niet meer.”

De gedreven hoogleraar, hij werd

## „Kinderen zijn gewend aan een directe behoeftebevrediging”

op z'n 33e benoemd tot professor, wil nog even terugkomen op het aspect allochtonen. Door veel schoolbezoeken weet Roland Naul uit eigen ervaring dat met name moslimouders de school links laten liggen. Door het houden van onderavonden waarbij de leerlin- gen een belangrijke voorrekkersrol vervullen. „Mam, je komt toch ook - wordt dat beeld langzaam bijgesteld.”

Bij ons gezondheidsproject is de inbreng van ouders van wezenlijk belang. Ze bepalen in hoge mate wat er op tafel komt en of een

kind gaat sporten. Je praat immers over de jeugd van zes tot tien jaar. Bij een onderavond in Emmenrich kwamen in eerste instantie tien van de 25, 26 ouders. Na overleg met de leerkrachten en de kinderen waren dat bij een volgende gelegenheid achtten. Drie of vier waren nog nooit op school geweest.”

*Iedereen weet dat slecht en onregelmatig eten ongezond is. Het wordt voortdurend in de media belicht. En toch neemt het aantal kinderen met overgewicht toe. Ligt dat allemaal aan de bovengenoemde oorzaken?* „Het punt is dat je een levensstijl moet veranderen. Dat is een lastig iets, een zaak van lange adem. Een maatschappelijk veranderingsproces. Daarom begeleiden en monitoren we de kinderen vier jaar lang. Maar ook de jeugd van zes tot tien weet drommels goed wat goed en