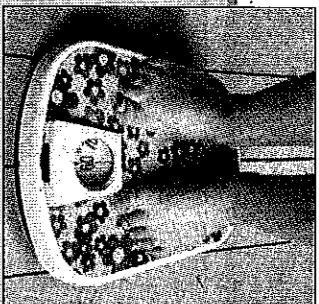
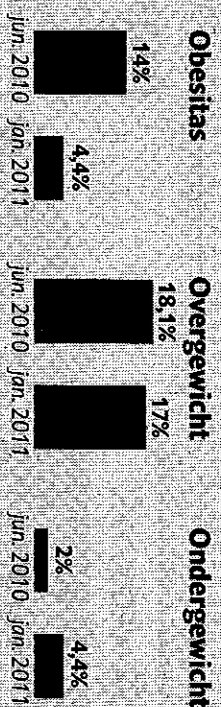


**33**  
procent van de Duitse  
basisschoolleerlingen  
is te dik



**Resultaten metingen**  
Betreft 50 kinderen in groep 4  
van basisscholen Het Bijvank  
en De Windroos in Enschede.  
De meting betreft het  
percentage leerlingen met  
obesitas etc.



## Bewegen is kwestie van zelfvertrouwen

Op zijn vakgebied is Roland Naul z'n tijd vrij ver vooruit. Al erkent de professor dat er in Duitsland en Nederland veel projecten op het gebied van gezonde voeding of bewegen zijn. „Je ziet nooit samenhang. En juist dat beogen we met het project Gezonde kinderen in een gezonde kindomgeving. Alleen een integrale aanpak helpt. We doen het bewust op kleine schaal, negentien scholen in beide landen. We grijpen in daar waar het kind het zwakst is. Lengte, gewicht, motorische ontwikkeling, alles wordt in kaart gebracht en bijgehouden. Kinderen met een kracht-, snelheids- en/of conditieachterstand worden in een extra bewegingsuur apart genomen. Die laten we gescheiden sporten. Zulke kinderen moet je niet in een groep plaatsen want dan worden ze gediscrimineerd. 'Jij bent dik, ga jij maar in het doel staan.' Dat soort dingen hoor je dan. Dan is de lol er gauw af. Het is zaak om ze plezier in sport te geven. Zelfvertrouwen. We volgen de kinderen vier jaar lang op de voet. Ze krijgen ook bezoek van een diëtiste, er wordt aandacht besteed aan de combinatie slaap en overgewicht, het hele spectrum wordt bekeken.”

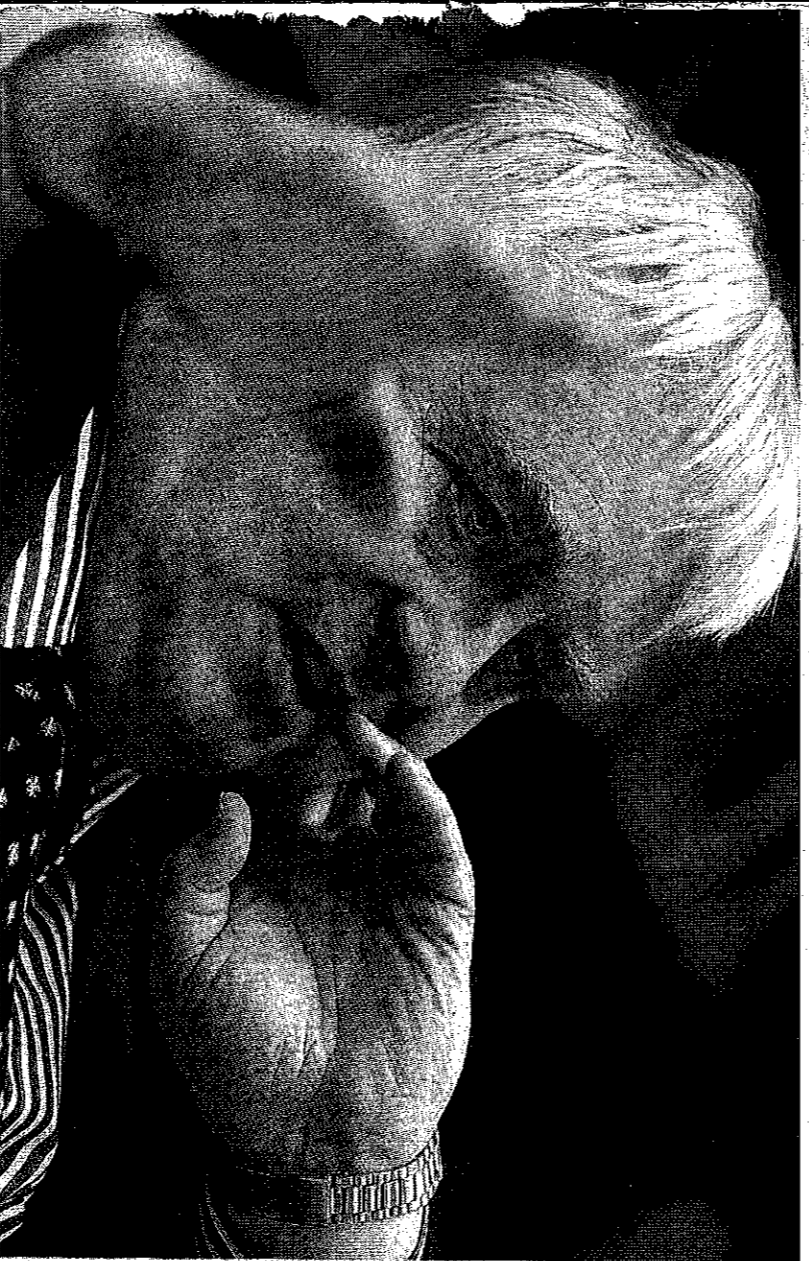
### 'We liggen nog vijf jaar achter op VS'

Ronald Naul liep met veel plezier door de Enschedese basisscholen Het Bijvank en De Windroos die aan zijn project meedoen. Momenteel heeft 15 tot 25 procent van de kinderen overgewicht of obesitas, maar in Duitsland is een op de drie jongeren op de basisschool te zwaar. Tussen beide landen, huidt zijn conclusie, is er weinig verschil tussen de levensstijlen. Zeker niet als het om het allochtone deel van de jongeren gaat. Preskhaaf in Arnhem, Moers Centrum, Bocholt Ost en Enschede Zuid zijn inwisselbaar. „Door

de vernuiselijking, de aandacht die tv en computer opheisen, zijn de problemen even groot. Die zijn internationaal. Amerika komt wat dat betreft met reuzenstappen dichterbij. Jarenlang lagen we qua levensstijl tien, vijftien jaar achter op Amerika, dat is nu nog vijf jaar. Op het gebied van obesitas krijgen we hier ook dramatische ontwikkelingen te zien. Al verschilt dat in Nederland nog net iets ten opzichte van Duitsland. De gezondheids-cultuur in jullie land is anders. Nergens wordt zo veel gefeest en gelopen.”

### Almelo bezuinigt op sport

De gemeente Almelo stopt mogelijk volledig met sportstimulering. Volgens de gemeente moet sportstimulering opgepakt worden door onderwijs en sportverenigingen. Gevolg is dat, als de gemeenteraad instemt, alle schoolsportoeruoien verdwijnen. Dat scenario is onderdeel van een pakket aan bezuinigingsmaatregelen dat een miljoen euro moet opleveren. Verenigingen zeggen niet in staat te zijn de organisatie van de toernooien alleen te dragen. Vanuit het onderwijs wordt gefitheid geregeerd. Jaarlijks worden in Almelo acht sporttoernooien gehouden voor de basisschoolkinderen. De afgelopen tien jaar deden elk jaar meer dan 3.000 kinderen mee aan de toernooien.



slecht is. Al is het o zo moeilijk om daar mee om te gaan. Dat verandert je ook niet alleen met inzicht. Muesli met suiker, een rozenbol met jam, het is ongezond maar het is toch zo lekker. Veel kinderen weten niet eens hoe lekker een volkorenbroodham met kaas smaakt. In feite praat je over overvinnen. Bij ons project verbieden we overigens geen chocola of parat. Daar bereik je niets mee. Het gaat om de dosering.”

*Speelt de zappcultuur waarin we leven jonge kinderen parten?*

„Wetenschappers hebben vastgesteld dat jonge kinderen vooral zappend voor de tv zitten. Die switchen rustig langs twintig, dertig kanalen. Dat gedrag herhalen ze ook daarbuiten. Als ze vijf zijn willen ze op voetbal, zijn ze zeven jaar dan moeten ze opens naar

tennis. En weer twee jaar later gaan ze naar weer een andere sport. Er is geen sprake meer van clubliefde. En wat ik al eerder heb gezegd: de jeugd wil meene succes. Na drie maanden willen ze al top zijn. Je moet meteen een topspeler kunnen worden. Daar heb je weer die snelle behoeftebevrediging.”

*Is uw project een noodsignaal? Het is toch te triest voor woorden dat een diëtiste leerlingen van de basisschool moet zeggen wat gezonde voeding is?*

„Absoluut niet. Want nergens heb je een dergelijk integraal concept tussen gezonde voeding en beweging. Alleen als alle betrokken partijen meedoen kom je verder. Is er sprake van een meerverde. En niet alles wat we inbrengen is nieuw, laat daar geen misverstand

over bestaan. Het is de samenhang. Ouders moeten dit ook niet zien als een persoonlijk falen. Aan de ontwikkeling rond te dikke kinderen ligt een maatschappelijke verandering ten grondslag. Vergeet niet dat er vroeger nooit sprake was van zo veel vrije tijd in combinatie met de tv en de computer. Die sociale omwenteling kun je niet bij mensen persoonlijk op het bordje leggen. De wereld verandert. Met alle gevolgen van dien. Hoeveel gezinnen in Duitsland kennen geen familieadviseur? Die het anders niet reddend? We kennen veel verborgen ellende. En echt niet alleen onder allochtonen. Mijn opdracht is om het aantal kinderen met overgewicht en obesitas een half toe te roepen. Niet belerend of met een opgestoken vinger. Gewoon door bestaan de kennis aan elkaar te koppelen.”



### Body Mass Index

De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte. Berekend naar uw BMI of die van uw kind? Bereken het online. Wilf u meer lezen over kinderen met overgewicht? Ga naar [www.tctubantia.nl/gewicht](http://www.tctubantia.nl/gewicht)