

Gezondheidsinfo

Hulpverlening Gelderland Midden

Volksgezondheid / GGD

Effe FLASHEN Kinderen in beweging

Overgewicht

Dat kinderen en volwassenen steeds dikker worden, is geen nieuws. Op dit moment heeft meer dan één op de acht kinderen in Nederland overgewicht en is meer dan veertig procent van de volwassenen te zwaar. Opvallend is dat vooral kinderen tussen de vier en tien jaar in snel tempo dikker worden. Waarom zou het aantal kinderen met overgewicht juist in deze leeftijdscategorie zo toegenomen zijn? Wat is er anders dan pakweg twintig jaar geleden? Wordt er zo anders gegeten, zijn ouders gemakkelijker geworden of minder bezorgd? Onderschatten ouders het probleem of bewegen kinderen te weinig?

Wist u dat kinderen van twaalf jaar die overgewicht hebben tachtig procent kans hebben om op volwassen leeftijd nog steeds overgewicht te hebben?



Welvaart

Aangenomen wordt dat een algemene stijging van de welvaart de belangrijkste oorzaak is van de gewichtstoename. Er zijn duidelijk veranderingen in onze 'manier van leven'. We zitten veel achter de computer, overal kun je snacken of snoepen, we doen één keer in de week boodschappen en veel kinderen worden met de auto naar school gebracht. Een moeilijke klus om dit patroon te doorbreken. En dan hebben we het nog niet eens over de tendens om alle voedingsmiddelen te verkopen in 'king size' verpakkingen. Iedereen krijgt gemakkelijk te veel van het goede en er wordt echt niet méér bewogen dan vroeger.



Beweegnorm

Kinderen op de basisschoollleeftijd bewegen genoeg, denken we. Ze zijn bijna allemaal lid van een sport-, gym- of dansclub. Soms zelfs van meer dan één. Ze hebben het druk met van alles en nog wat. De media berichten zelfs over 'oververmoeide kinderen': ze móeten te veel en hebben te weinig vrije tijd. Het lijkt er op dat het wel goed zit met die beweging. Maar schijn bedriegt. Veel kinderen halen de beweegnorm niet.

Wat is beweegnorm?

In 1998 hebben wetenschappers van allerlei universiteiten en landelijke organisaties bepaald hoeveel iedereen dagelijks zou moeten bewegen voor een goede gezondheid.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen is:
Voor jeugd (jonger dan achttien jaar)
Elke dag één uur matig intensief bewegen, waarbij de activiteiten minimaal twee keer per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid.
Voor volwassenen
Een half uur per dag matig intensief bewegen, minstens vijf dagen per week.

Met activiteiten voor de lichamelijke fitheid wordt intensief sporten of bewegen bedoeld. Dus als een kind twee keer in de week een uur sport, is dat voldoende. Onder matig intensief bewegen valt bijvoorbeeld stevig doorlopen, naar school fietsen, buiten spelen, tuinieren en stofzuigen. Het aantal keren per week is bindend: één keer per week een sportwedstrijd spelen van 1½ uur is dus niet gelijk aan drie dagen een half uur bewegen!

FLASH!

Op 20 november 2003 is de campagne 'FLASH! elke dag in actie' van start gegaan om iedereen in beweging te krijgen. Flashen staat voor alle vormen van bewegen en sporten: **Fietsen**, **Lopen**, **Actief spelen**, **Sporten** en **Huishoudelijke klussen**. Méér 'flashen' is geen overbodige luxe: zestig procent van de Nederlanders beweegt minder dan een half uur per dag. Bovendien haalt veertien procent van de bevolking deze norm geen enkele dag in de week. En dan gaat het niet over intensief sporten, maar gewoon over de trap nemen, de fiets pakken of de hond uitlaten. Hoe jonger je begint met bewegen, des te beter. Bewegen zorgt bovendien voor vermindering van stress en een betere slaap.

Ouders kunnen natuurlijk wel het goede voorbeeld

geven! De campagne loopt tot en met 2006 en wil mensen prikkelen en tot actie aanzetten.



Computeren en tv-kijken

Als kinderen uit school komen, verdwijnen zij nogal eens achter de computer. Of ze zetten de tv aan. Vooral jongens zijn snel verslaafd aan computer, game-boy of playstation.



Als je niet oplet, komen kinderen de hele middag niet in beweging. Er spelen in bepaalde buurten ook weinig kinderen op straat, waardoor buiten spelen minder aantrekkelijk is. Als kinderen elkaar ophalen, vervelen zij zich minder op straat en verzinnen ze sneller leuke spelletjes om buiten te doen. Ouders kunnen kinderen een handje helpen door hen op ideeën te brengen. Als u wilt weten of uw kind voldoende beweegt, kunt u de beweegwijzer invullen op www.flash123.nl. Op deze site staan ook allerlei beweegtips. Dagelijks bewegen is leuk en gezond. Dat weten we eigenlijk allemaal wel. Nu nog doen! Effe FLASHEN dus!