Gezonde kinderen = Blije kinderen

www.secretsofwellness.org

Seventh-day Adventist Church
150 Years of Health Promotion

Sleutels tot Welzijn

health ministries
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Overgewicht bij kinderen is in de laatste jaren een wereldwijd probleem geworden. De gevolgen zien we dagelijks – botproblemen, een verstoord slaapritme, slechtere schoolprestaties, een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Overgewicht verhoogt ook het risico op chronische ziektes op latere leeftijd.

Veel kinderen hebben een ongezond voedingspatroon. In Europa slaat 9% van de kinderen het ontbijt over, terwijl 21% niet regelmatig fruit of groenten eet. 43% van de kinderen drinkt regelmatig suikerhoudende dranken.

Daarnaast is ook het gebrek aan beweging een punt van grote zorg. Slechts 16% van de kinderen sport meer dan één uur per week, terwijl 36% meer dan 2 uur per dag tv kijkt of computerspelletjes speelt. Maar veel tv kijken heeft meer risico's dan alleen een tekort aan beweging. Door de tv worden kinderen ook voortdurend blootgesteld aan reclames voor junk food en ongezonde dranken.

Het goede nieuws is echter dat overgewicht en obesitas kunnen worden voorkomen. Met een paar eenvoudige veranderingen in levensstijl kan het lichaamsgewicht worden verbeterd. Geef een kind drie goede, evenwichtige maaltijden per dag waarbij fruit en groenten op verschillende bereidingswijzen worden aangeboden. Geef liever volkorenproducten en groenten in plaats van geraffineerde granen en witbrood en probeer enkelvoudige suikers zoveel mogelijk te vermijden. Beloon het kind niet met een calorierijke snack of zoete (fris) drank. **Regelmatige beweging en voldoende slaap zijn belangrijke factoren voor een goed lichaamsgewicht bij kinderen.**

Ennio Battista

Directeur van het tijdschrift 'Vita&Salute'