

Zo worden onze kinderen bang van lekker eten

Dikke jeugd

Er wordt geen middel geschuwd om jongeren af te houden van vette happen. Maar terugkeer van gym- en zwemlessen op school is een betere remedie tegen vetzucht.

door **Jeroen Boschma**

Experts voorspellen binnen twee jaar een obesitasexplosie onder de jeugd. Zij willen het tij keren met maatregelen die zijn gebruikt in de strijd tegen de tabaksindustrie: een verbod op reclame, accijnzen op vet en waarschuwingssteksten op verpakkingen.

Zo wordt eten in rap tempo net zo gevaarlijk als roken. Maar eten is fijn en lekker en vanuit deze invalshoek valt er veel te winnen.

De reclamebranche heft het vinger naar de overheid, de overheid naar de fabrikanten, de fabrikanten

Een 11-jarige vroeg verschrikt of je van een hamburger doodgaat

van het eten van één hamburger doodgaat. Zeg tegen een kind dat zwaarlijvigheid meer doden eist dan roken en hij zal geen hamburger meer durven eten. Volwassenen vergeten nog wel eens dat kinderen niet kunnen relativieren.

Hoe moet het dan wel? Waar blijft de grote omslag? Wonderlijk genoeg is die er allang maar krijgen initiatieven niet de verdiende aandacht.

Oorzaak van obesitas is een gebrek aan beweging. De meeste kinderen vinden gym een van de leukste vakken op school. Gymles en zwemles worden wegbezuinigd in het basisonderwijs. Pleit voor meer uren lichamelijke opvoeding op scholen in plaats van het verplichte aantal uur af te schaffen, zoals de overheid nu wil. Zorg dat kinderen na schooltijd ergens kunnen spelen en sporten. Geef ruimte en subsidie aan sportverenigingen. Als kinderen voldoende bewegen worden ze minder snel dik.

Een populair spelletje op verjaardagspartijtjes is geblinddoekt je vinger in verschillende bakjes steken en dan proeven wat er in zit. Kinderen vinden proeven hartstikke spannend en leuk. Maar ze hebben wel zeven keer dezelfde smaaksensatie nodig om iets lekker te gaan vinden. Na een keer spruitjes roepen dat de kinderen niet van spruitjes houden is dan ook naïef. Waarom is het idee van kok Pierre Wind om smaakles te