

Inhoud:

Dat zwaarlijvigheid een wereldwijd verspreid probleem is, is ondertussen welbekend. Weldra zal één op twee Belgen te veel wegen. Maar ook kinderen kampen steeds meer met gewichtsproblemen. Nu al wegen 10 à 15% van de kinderen eigenlijk te veel.

De redenen daarvoor zijn duidelijk: een weinig evenwichtige voeding en een gebrek aan lichaamsbeweging. Steeds minder kinderen gaan met de fiets of te voet naar school. En na schooltijd wordt teveel tijd voor het televisie- of computerscherm doorgebracht. Uit een recente studie van de Universiteit Gent blijkt dat een kwart van de jongeren tussen 11 en 14 elke dag drie uur of meer voor het scherm zit. Jongeren vergeten op die manier al spelend te bewegen.

Ook op het vlak van onze voeding zou het beter kunnen. Zo blijkt nl. uit studies dat slechts 15% van de jongens (11-18j) en 24% van de meisjes (11-18j) voldoende fruit eet. Jammer, want het is juist op jonge leeftijd dat de basis gelegd wordt voor een gezond leven als volwassene.

De oorzaken van overgewicht zijn complex maar de kern van het probleem is duidelijk: we nemen met z'n allen meer calorieën in dan we verbruiken.

Zo'n 'Ontbijt je fit'-evenement heeft plaats in het weekend (zaterdag- of zondagvoormiddag) in de school en bestaat uit twee luiken. Ouders en kinderen genieten eerst samen van een lekker en evenwichtig ontbijt. Tijdens dit ontbijt licht een diëtist(e) toe wat gevarieerde en evenwichtige voeding precies betekent. Daarnaast wordt het belang van beweging en vooral het evenwicht tussen eten en bewegen verduidelijkt. Daarna gaan ouders en kinderen naar het bewegingsgedeelte, waarvoor de BVLO vzw een volledig draaiboek heeft samengesteld. Dit is een interactief speel-, klim- en doe-gebeuren vol Zweedse banken, tunnels, hoepels, piramides, klimrekken, touwen, kegels, steps, enz.... In een spontane, veilige en ongedwongen sfeer ontdekken ouders en kinderen het plezier van samen bewegen.

** Voor het gedeelte voeding: Colruyt, Coca-Cola België, Kraft Foods Belgium, Subel, Tiense Suikerraffinaderij, Vondelmolen en Yakult*

Gratis Ontbijt voor kinderen en ouders van het basis- en secundair onderwijs

U krijgt

- Draaiboek
- Affiches om de actie aan te kondigen
- Kalender
- Onderleggers
- Diëtiste
- Pakket ropeskippingtouwen (i.s.m. PVLO vzw)
- Productlijst en contact met Colruyt

U zorgt voor:

- Afhalen van de producten bij Colruyt
- Het klaarzetten van het ontbijt, brood...
- Een bewegingsspel- of activiteit voor ouders en kinderen.