

Overgewicht en Obesitas bij kinderen

Maatje meer, vriendje meer: een gezondheidsvakantie voor kinderen met zwaarlijvigheid.

.....

Silke Van Gelder

**Professionele Bachelor Secundair Onderwijs:
Lichamelijke Opvoeding – Economie**

Academiejaar 2006 - 2007

VOORWOORD

Dit eindwerk zou nooit tot stand hebben kunnen komen dankzij de bereidwillige hulp van enkele mensen.

Mijn dank gaat in de eerste plaats naar Brent Gers voor zijn kritische begeleiding en ondersteuning bij het promoten van mijn eindwerk.

Met dank aan Jeugd en Gezondheid Turnhout, in het bijzonder Joke en Hanne, voor het vertrouwen bij het verwezenlijken van mijn eindwerk.

Dank aan mijn medemonitoren op kamp, zij gaven mij de nodige tijd, ruimte en ondersteuning om mijn enquêtes af te nemen. Bovendien hebben zij bijgedragen aan de ongeloofelijke tijd die ik er beleefde.

Daarnaast wil ik alle kinderen, en hun ouders, bedanken voor hun bereidwillige, enthousiaste medewerking! Zonder hen was er van dit eindwerk geen sprake geweest!

Tenslotte dank ik mijn ouders voor hun hulp, steun en geduld.

Diest, april 2007

OVERGEWICHT EN OBESITAS BIJ KINDEREN

Student:	Van Gelder Silke	Onderwijsvakken:	LO - Economie
Promotor:	Dhr. B. Gers	Academiejaar:	2006 - 2007

Niemand kan er nog omheen, overgewicht komt alsmaar meer voor, ook bij ons. Zowel volwassenen als kinderen kampen met dit steeds groeiend probleem.

De evolutie van onze maatschappij speelt hierin een grote rol. Gezonde voeding wordt steeds meer vervangen door fastfood, kant-en-klaar maaltijden... Het buiten spelen van vroeger wordt vervangen door internet, televisie, Playstation... Kortom er wordt steeds ongezonder, vetrijker gegeten en minder bewogen. Dit samen is een mooie combinatie om overgewicht de bovenhand te geven.

In het theoretische gedeelte van dit eindwerk wordt aandacht besteed aan de mate waarin overgewicht voorkomt in België, de oorzaken en gevolgen ervan. Daarnaast wordt uitgelegd op welke manier dit kan genezen worden, en belangrijker hoe dit kan voorkomen worden. Wat is gezonde voeding, hoeveel moeten we bewegen... deze vragen komen aan bod naast een hele reeks tips die leiden tot een gezondere levensstijl. Vermits overgewicht steeds meer voorkomt, heeft de overheid de verantwoordelijkheid hier iets aan te doen. De verschillende initiatieven worden in kaart gebracht. Ook op school is het belangrijk kinderen te leren over het belang van gezonde voeding en bewegen. Een inventaris van een reeks spelen, informatieve boeken, projecten, lespakketten... mocht dan ook niet ontbreken.

Vanuit verschillende instanties worden steeds vaker projecten, campagnes e.d. opgestart ter bestrijding van overgewicht. Eén initiatief, nl. een gezondheidsvakantie voor kinderen, heb ik uitgewerkt in het praktisch gedeelte van mijn eindwerk. Mijn grote vraag hierbij was: wat brengt een gezondheidsvakantie teweeg bij kinderen? Is het nuttig? Heeft het een gunstig effect? ...

INHOUDSTAFEL

Inleiding.....	3
Theoretisch gedeelte	
1. Wat is.....	5
Overgewicht	
Obesitas	
2. Weeg ik teveel?.....	6
Body Mass Index	
Meten van de tailleomtrek	
Taille – heup – verhouding	
Onderwatermeting	
DEXA	
Vetplooiemetingen	
Bio –impedantie	
Voor- en nadelen van elke methode	
3. Hoe doen Belgen het op de weegschaal?.....	12
4. Overgewicht en obesitas bij kinderen.....	14
5. Waarom heeft een kind overgewicht of obesitas?.....	15
Omgevingsfactoren	
Psychologische factoren	
Genetische factoren	
6. Wat zijn de gevolgen?.....	17
Lichamelijke gevolgen	
Psychosociale gevolgen	
7. Hoe kan dit behandeld worden?.....	18
Voorkomen	
Genezen	

8. Welke initiatieven neemt de overheid ter preventie?.....	24
9. Hoe op school werken rond overgewicht en obesitas?.....	28

Praktisch gedeelte:

1. Organisatie.....	36
2. Doel.....	37
3. Werking.....	38
4. Hoe ikzelf het kamp beleefde.....	46
5. Conclusie.....	48
Besluit.....	60
Literatuurlijst.....	61

INLEIDING

Als je door de straten loopt valt het steeds toenemende aantal mensen met overgewicht erg op. Niet enkel volwassenen zijn te dik, ook het aantal zwaarlijvige of obese kinderen springt in het oog.

Kinderen snoepen steeds meer, eten minder fruit en groenten. Het ontbijt wordt regelmatig overgeslagen. Ook het aantal minuten bewegen per dag laat te wensen over. Daar waar kinderen vroeger buiten speelden, zitten ze nu voor de televisie of de computer.

Alsmaar vaker wordt een term als 'gezonde voeding' in de mond genomen. Tutti Frutti, Vinnig Vlaanderen... het zijn maar enkele projecten van de velen die er lopen. En dan spreken we nog niet van boeken, televisieprogramma's, brochures... die ons ervan moeten overtuigen gezonder te gaan leven.

De afdeling Jeugd en Gezondheid van de Christelijke Mutualiteit organiseert jaarlijks enkele gezondheidsvakanties over heel Vlaanderen, speciaal voor kinderen met overgewicht. Toen ik dit hoorde werd mijn nieuwsgierigheid voor dit initiatief dadelijk geprikkeld, dus ben ik beginnen opzoeken. Wat stelt dit voor, zo'n gezondheidskamp? Hoe verloopt het? Welke activiteiten worden er gedaan? Op welke manier wordt de problematiek rond overgewicht aangepakt?

Nadat ik hiervan een duidelijker beeld gekregen had, zat ik met één grote vraag... Gaat een week gezond leven een blijvend positief effect nalaten op een kind?

Zo kwam ik op de idee om dit te onderzoeken voor mijn eindwerk. Van Jeugd en Gezondheid Turnhout kreeg ik de kans om als monitor mee te gaan op zo'n gezondheidsvakantie. Hoe zo'n vakantie verloopt, hoe ik het hele gebeuren beleefde en wat mijn besluit was in verband met mijn onderzoek staat allemaal neergeschreven in het praktisch gedeelte van dit werk.

In welke mate komt overgewicht voor in ons land? Wat ligt aan de basis hiervan en welke gevolgen brengt dit alles met zich mee? Wat verstaan we onder gezonde voeding? Hoeveel is dagelijks voldoende bewegen? Alle antwoorden op deze vragen, en nog veel meer, is terug te vinden in het theoretische gedeelte van mijn eindwerk.

THEORETISCH GEDEEELTE

1. Wat is...

Overgewicht

Wanneer men in het Van Dale woordenboek het woord overgewicht opzoekt krijgt men als verklaring 'te groot lichaamsgewicht'.

Overgewicht duidt dus aan dat men 'meer weegt dan normaal'.

Men spreekt van overgewicht indien de Body Mass Index van de persoon in kwestie zich tussen de 25 en 30 situeert.

Obesitas

Vetzucht is de verklaring gegeven aan het woord obesitas, door Van Dale.

Dit begrip geeft een ernstige vorm van overgewicht weer.

Bij een Body Mass Index vanaf 30 spreekt men van obesitas, zwaarlijvigheid of ernstig overgewicht.

Morbide obesitas is een levensbedreigende vorm van overgewicht waarvan men spreekt bij een Body Mass Index vanaf 40.

2. Weeg ik teveel?

Er zijn verschillende manieren om dit te weten te komen...

Body Mass Index

Dit is een goede meettechniek voor het bepalen van het lichaamsvet aan de hand van een formule.

De formule om een BMI te berekenen is het gewicht delen door de lengte in het kwadraat.

BMI =	gewicht in kg
	[lengte in m] x [lengte in m]

Figuur 1: BMI

BMI	Betekenis
Lager dan 18.5	Ondergewicht
18.5 – 24.9	Gezond gewicht
25.0 – 29.9	Overgewicht
30.0 – 34.9	Obesitas (graad 1)
35.0 – 39.9	Ernstige obesitas (graad 2)
> 40	Morbide obesitas (graad 3)

Tabel 1: Dr. Pierre M. J. Zelissen, 2001

Het nadeel van deze methode is dat ze geen rekening houdt met de reden waarom iemand te zwaar kan zijn. Een body builder die zwaar gebouwd is en veel spieren heeft kan 100 kg wegen maar lijdt daardoor nog niet aan obesitas, terwijl dit voor een andere, helemaal niet gespierde persoon, met dit gewicht wellicht wel zo is.

Ook voor kinderen is deze formule niet geschikt daar er ook rekening moet gehouden worden met de leeftijd en het geslacht. Vandaar dat er groeicurven ontwikkeld zijn om eventueel overgewicht of obesitas vast te stellen bij kinderen.

Metten van de tailleomtrek

Dit is een zeer eenvoudige en goedkope methode om de hoeveelheid buikvet in te schatten. De buikomtrek wordt gemeten, ter hoogte van de navel, met behulp van een meetlint. (<http://www.gezondgewicht.be/>)

	Buikomtrek	Kans op ziekten
Mannen	> 93 cm	Matig verhoogd
	> 101 cm	Ernstig verhoogd
Vrouwen	> 79 cm	Matig verhoogd
	> 87 cm	Ernstig verhoogd

Tabel 2: tailleomtrek

Taille –heup -verhouding of 'waist –to –hip ratio (WHR)

De heupomtrek wordt gemeten ter hoogte van het punt waar de heupen het breedst zijn.

WHR =	Tailleomtrek
	heupomtrek

Figuur 2: WHR

Mannen: groter gezondheidsrisico vanaf 1

Vrouwen: groter gezondheidsrisico vanaf 0,8

Onderwatermeting of densitometrie

Een menselijk lichaam bestaat uit vetmassa en vetvrije massa, nl. spieren, botten ... Bij dit onderzoek wordt het lichaam ondergedompeld in water, vet is lichter dan water en 'drijft' dus boven op het water. Hoe meer vetweefsel er is, hoe lager het gewicht onder water.

Door het gewicht op het droge, te delen door het gewicht onder water bekomt men de densiteit.

Aan de hand van deze densiteit kan men het percentage vetmassa berekenen door de formule van Siri:

$$\text{Percentage vetmassa} = ((4,95 / \text{densiteit}) - 4,5) \times 100$$

Op die manier kan men vaststellen of het vetpercentage al dan niet te hoog is.

DEXA

Dit is een methode waarbij via röntgenstralen de samenstelling van het lichaam getoond kan worden. De verschillende weefsels absorberen deze stralen elk op hun manier, het vetpercentage kan op deze manier berekend worden. (<http://www.dexa.nl/>)

Vetplooiingen of huidplooiingen

Met een caliper wordt de dikte van de huid op verschillende plaatsen op het lichaam gemeten. Een basisonderzoek bestaat uit het nemen van vier huidplooiingen nl.:

1. Plooi over de biceps
2. Plooi over de triceps
3. Plooi onder het schouderblad
4. Plooi boven het heupbeen

Dit onderzoek kan uitgebreider gevoerd worden waarbij, naast vier bovenstaande plaatsen, nog zes andere huidplooiingen uitgevoerd worden nl.:

5. Plooi aan de buik
6. Plooi halfweg de oksel en het bekken
7. Plooi aan de achterkant van de dij
8. Plooi aan kuit: mediaal op de plaats met de grootste kuitomtrek
9. Plooi aan kuit: lateraal op de plaats met de grootste kuitomtrek tussen de kop van het kuitbeen en de buitenenkel
10. Plooi aan de kin

De helft van de gemeten huidvetplooi wijst op de dikte van het vet.

Bio - impedantie

Een kleine stroom wordt in de spieren gestuurd, de weerstand die deze stroom ondervindt hangt af van de hoeveelheid lichaamswater. Aangezien spieren voor een groot deel uit vocht bestaan geldt de regel hoe meer spieren, hoe meer lichaamswater.

Water geleidt elektrische stroom beter dan vet, dus hoe meer weerstand, hoe meer vetweefsel.

(E. Jeurissen en M. Van Spanje, 2001)

Voor – en nadelen van elke methode:

	VOORDEEL	NADEEL
BMI	– Eenvoudig te berekenen	– Houdt geen rekening met spiermassa of beendergestel
ONDERWATERMETING	– Nauwkeurige meting van vetpercentage	– moet door een arts uitgevoerd worden

WHR	– Eenvoudig – Goedkoop – Geeft aan hoe het vet verdeeld is over het lichaam	– Minder nauwkeurig als DEXA en Bio – impedantie.
TAILLE OMTREK	– Eenvoudig – Goedkoop	– Noodzakelijk voor deze metingen specifieke drempelwaarden toe te passen in functie van geslacht en populatie: Vetophoping ter hoogte van de buik bijvoorbeeld, is minder sterk geassocieerd met bepaalde gezondheidsrisico's bij zwarte vrouwen dan bij blanke vrouwen.
DEXA	– Zeer nauwkeurig – Snel – Betrouwbaar	– Zeer duur – moet door een arts uitgevoerd worden
HUID/VETPLOOIMETING	– Eenvoudig – Relatief goedkoop – Je weet waar op je lichaam veel vet is	– Methode is enkel objectief wanneer dit steeds op exact dezelfde plaats, door dezelfde persoon gedaan wordt – Men moet ook rekening houden met de dikte van de huid

BIO - IMPEDANTIE	– Nauwkeurige methode	– Kan best door een arts uitgevoerd worden, zelf uitvoeren kan maar is zeer kostelijk – Bij de berekening gaat men er vanuit dat de geleider (in dit geval het menselijk lichaam) homogeen is van samenstelling, vorm en dichtheid. Dit is echter niet correct, het menselijk lichaam is dat niet.
--------------------------------	---	---

3. Hoe doen Belgen het op de weegschaal?

In 2006 werden de resultaten van de derde Belgische gezondheidsenquête bekend gemaakt. Met deze enquête werd bij ± 13000 Belgen gepeild naar vijf grote thema's: gezondheidstoestand, levensstijl en gedragingen, preventie, medische consumptie en gezondheid en samenleving.

De gemiddelde BMI van de Belg bedraagt 25,1, wat duidt op overgewicht. In Vlaanderen kampt 43% van de bevolking met overgewicht, 13% hiervan is obees. Van de Belgische bevolking tussen 45 en 54 jaar lijdt meer als de helft aan overgewicht, tussen 55 en 64 jaar is 1 op 5 obees.

15% probeert te vermageren.

Hoe willen ze dit doen?

- 89% door een dieet
- 36% door meer lichaamsbeweging
- 8% door vermageringsproducten

Een vergelijking met andere Europese landen...

Land	% overgewicht
Nederland	42
Denemarken	42
België	44
Spanje	50
Engeland	63

Tabel 4: percentage overgewicht in Europese landen

In de internationale vergelijking bevindt België zich in de middenmoot.

Om gezond te zijn, moeten we elke dag minstens 30 minuten aan lichaamsbeweging doen.

Vlaanderen is op dit vlak al koploper, maar toch is er nog een weg af te leggen; 40% van de Vlamingen doet dagelijks minimaal 30 minuten aan lichaamsbeweging. Voor het Brussels en Waals Gewest is dit respectievelijk 22% en 30%.

Algemeen gezien doen meer mannen, dan vrouwen aan lichaamsbeweging.

Naast lichaamsbeweging zijn ook goede voedingsgewoonten van belang om de gezondheid op peil te houden.

De Belg maakt 3 grote "voedingsfouten":

- 18% slaat het ontbijt over, voor de werkende bevolking geldt dit voor 33%
- 39% eet niet dagelijks fruit
- 19% eet niet dagelijks groenten

4. overgewicht en obesitas bij kinderen

In het jaarverslag "het kind in Vlaanderen" uit 2005, van Kind & Gezin, werden volgende cijfers gepubliceerd:

- 14,8% van de kinderen heeft overgewicht
- 3,4% van de kinderen heeft obesitas

Deze cijfers gelden zowel voor meisjes als jongens tussen 6 en 12 jaar.

Een vergelijking met andere Europese landen...

Land	% overgewicht
Nederland	12,0
Denemarken	15,0
België	18,0
Engeland	20,0
Spanje	34,0

Tabel 5: Kind & Gezin; Het Kind in Vlaanderen 2005

Zoals eerder vermeld, wordt overgewicht en obesitas bij kinderen niet vastgesteld aan de hand van het BMI. Hiervoor werden groeicurven opgemaakt.

5. Waarom heeft een kind overgewicht of obesitas?

Kinderen hebben energie nodig om te groeien, te spelen, te leren, te lachen ... Die energie nemen ze in via voeding. Wanneer je kind meer eet dan het verbruikt, wordt de overtollige energie in de vorm van vet opgeslagen in het lichaam. Dus wie te veel eet, en/of te weinig beweegt, wordt dikker. De energiebalans raakt uit evenwicht en dat kan te wijten zijn aan verschillende factoren: (*overgewicht bij kinderen; OZ 2006*)

Omgevingsfactoren

Familie, vrienden, thuissituatie, opvoeding, school, maatschappij... Dit zijn allemaal elementen die aan de basis kunnen liggen van overgewicht of obesitas. Zij situeren zich allemaal in de "omgeving" van het kind en behoren dus onder de categorie "omgevingsfactoren".

- De porties worden alsmaar groter wanneer je bv. op restaurant gaat
- Televisie, radio, internet ... je komt voortdurend in aanraking met reclame rond eten en drinken
- Doordat de dag van vandaag mensen steeds minder tijd nemen om te koken, wordt er vaak beroep gedaan op kant- en klaarmaaltijden. Zij bevatten niet zelden heel wat verborgen vetten en een gebrek aan bepaalde vitaminen en mineralen.
- Kinderen ruilen het buitenspelen om voor computergames, televisie, internet ... Dit alles brengt met zich mee dat er te weinig aan lichaamsbeweging wordt gedaan en op die manier minder energie verbruikt wordt.

Psychologische factoren:

Sommige kinderen hebben de neiging bij emotionele problemen hun toevlucht te zoeken in eten. Ze gebruiken eten als troost, om dingen te vergeten ...

Emotionele problemen kunnen zijn: een echtscheiding, gezinsconflicten, leerproblemen, groot verlies ...

Uit een studie blijkt dat 15% van de kinderen met overgewicht, eet omwille van emotionele problemen. (*Braet & Verhofstadt; 1994 en Braet & Van Winckel; 2001*)

Andere kinderen eten dan weer omwille van verveling. Ze hebben niets om handen, en eten dan tegen de verveling.

Emotionele problemen kunnen ook het gevolg zijn van het "dik" zijn.

Vaak worden kinderen met overgewicht of obesitas uitgelachen, gepest... Als weerslag hierop gaan ze nog meer eten en belandt men in een vicieuze cirkel.

Genetische factoren:

Een onevenwicht in de energie-verbruiksbalans zal bij ieder kind andere gevolgen hebben voor het gewicht. Er bestaat immers een genetische aanleg voor overgewicht. Het verklaart bv. waarom iemand zwaarder wordt dan een ander bij eenzelfde calorie-inname.

Doordat overgewicht genetisch bepaald kan zijn, mogen we zeggen dat het erfelijk is. Verder kunnen hormonale problemen, mogelijk erfelijk, ook een oorzaak zijn van het dik zijn.

6. Wat zijn de gevolgen?

Overgewicht en obesitas kunnen bij kinderen talrijke lichamelijke en psychosociale gevolgen veroorzaken. Naast die klachten brengt overgewicht op lange termijn nog veel grotere risico's met zich mee. De kans om een zwaarlijvige volwassene te worden is groot. Het risico op lichamelijke beperkingen, hart-en vaatziekten en diabetes stijgt aanzienlijk. (*Overgewicht bij kinderen; OZ 2006*)

Lichamelijke gevolgen:

- Overbelasting van de gewrichten
- Kortademigheid
- Snurken en slaapstoornissen
- Hogere cholesterolwaarden
- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Kanker
- ...

Psychosociale gevolgen:

- Laag zelfvertrouwen
- Laag zelfbeeld
- Gepest of uitgesloten voelen
- Depressieve gevoelens
- Emotionele problemen
- Gedragsproblemen
- ...

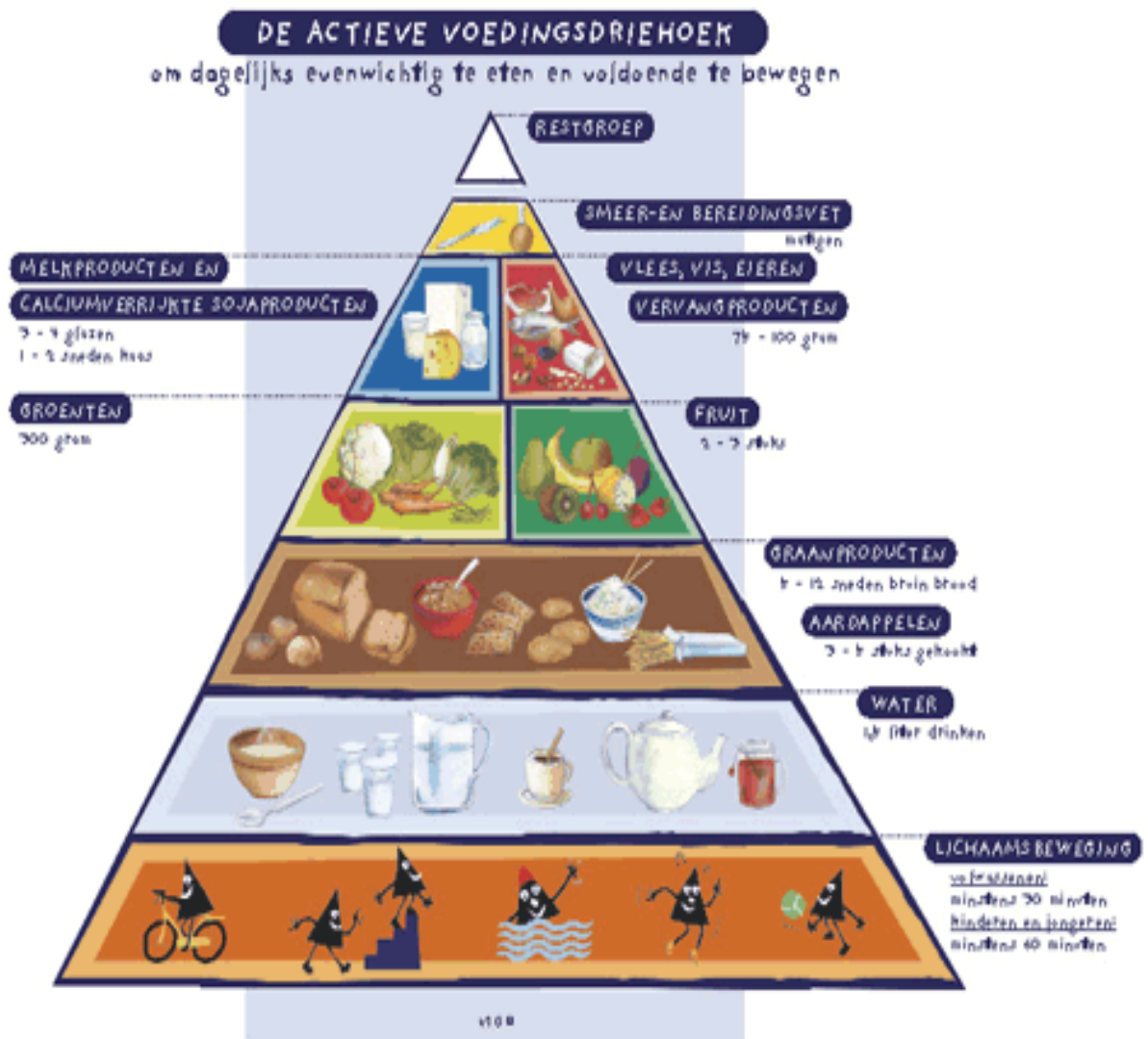
Door deze gevolgen zal het kind zich, letterlijk en figuurlijk, minder goed in zijn vel voelen. Een kind dat zich niet goed voelt, weinig zelfvertrouwen heeft, gepest wordt ... zal zich minder snel durven tonen als andere kinderen. Hierdoor durven ze bv. minder snel gaan zwemmen, aansluiten bij een sportclub ... Op die manier bevindt men zich al snel in een vicieuze cirkel.

7. Hoe kan dit behandeld worden?

Beter voorkomen dan genezen...

Voorkomen:

Belangrijk is een kind een **gezonde en evenwichtige voeding** aan te bieden. Die voeding is gebaseerd op de actieve voedingsdriehoek:



Figuur 3: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie

De voedingsdriehoek bestaat uit verschillende groepen voedingsmiddelen. Hoe groter de groep, hoe meer we ervan nodig hebben.

- De onderste groep zit vol water, want iedereen heeft veel vocht nodig. Een kind moet minstens 1,5 liter water drinken per dag.
- Graanproducten en aardappelen vormen de tweede groep. Minstens de helft van wat we dagelijks verorberen, moet hier uitgehaald worden.
- Op de derde verdieping liggen de groepen groenten en fruit. Belangrijk is dat kinderen zowel fruit als groenten eten, één van beiden volstaat niet.
- Een dagelijkse portie eiwitten kan gehaald worden uit melkproducten, met calcium verrijkte sojaproducten, vlees, vis, eieren en vervangproducten.
- Zuinig zijn met boter en olie, is de boodschap. We hebben vetten nodig omdat ze energie leveren, maar toch wordt hiermee best opgelet.
- In het dak van de driehoek bevinden zich dingen die meestal heel lekker zijn maar die niet noodzakelijk zijn. Deze lekkernijen zijn niet verboden, maar omdat ze vrij veel suiker of vet bevatten wordt dit best met mate gegeten.

De voedingsdriehoek zorgt, in overeenstemming met 3 belangrijke principes, voor een evenwichtige voeding:

- Evenwicht: dagelijks voldoende eten uit de verschillende essentiële groepen van de driehoek.
- Variatie: dagelijkse afwisseling binnen elke groep
- Matigheid: volg de aanbevelingen binnen elke groep

Waarom gezonde voeding?

- Voor een optimale groei en werking van het lichaam
- Om een verhoogde weerstand te bekomen tegen ziekten e.d.
- Om fit en gezond te zijn

Voor een goede energieverdeling is het best de voeding te verspreiden over de ganse dag op volgende manier:

- 3 maaltijden: 's morgens, 's middags en 's avonds
- 2 (of 3) tussendoortjes: om 10 uur, om 4 uur en om 8 uur

Tips:

- Sla het ontbijt nooit over
- Eet een gezonde lunch: doe bv. een schijfje tomaat of komkommer bij tussen de boterham
- Eet dagelijks fruit
- Eet gezonde tussendoortjes: eet bv. ipv een koek met chocolade, een stuk fruit, een granenkoek ...
- Drink veel water en halfvolle melk
- Maak als ouder afspraken met je kind omtrent zoetigheden
- Gebruik voeding niet als beloning of straf
- Vermijd verveling, op die manier denken kinderen minder aan eten en hebben ze ook minder de kans om te snoepen ...
- Maak van eten een gezinsgebeuren, zonder televisie
- Breng regelmaat; eet op vaste tijdstippen
- Samen gezond koken
- ...

In de voedingsdriehoek werden niet alleen de verschillende essentiële voedingsmiddelen opgenomen. De onderste laag van de piramide staat voor ***lichaamsbeweging***.

Voor kinderen tot 18 jaar is het belangrijk minimum 1 uurtje per dag aan lichaamsbeweging te doen.

Waarom lichaamsbeweging?

- Voor een fit gevoel en een goede lichamelijke conditie
- Het bevordert de groei en ontwikkeling
- Ontwikkeling van spiermassa ipv vet
- Het is inspannend maar tevens ook ontspannend, als een uitlaatklep

Tips:

- Met de fiets naar school gaan Met de trap i.p.v. de lift
- Buitenspelen i.p.v. televisie kijken
- Maak afspraken omtrent televisie en computer
- Samen sporten met vrienden

- Motiveer het kind om het sporten vol te houden
- Als ouder het goede voorbeeld geven
- Als ouder samen met je kind bv. gaan zwemmen, fietsen ...

Ook een **gezonde schoolomgeving** is ook van groot belang! Kinderen brengen immers enorm veel tijd door op school. Een studie van de Wereldgezondheidsorganisatie toont aan dat er een duidelijk verband bestaat tussen het risico op overgewicht en de aanwezigheid van een ongezonde schoolomgeving. (*Overgewicht bij kinderen; OZ 2006*)

Vooraf de aanwezigheid van drank- en snoepautomaten wordt als een boosdoener beschouwd.

Tips:

- Waterfonteintjes en/of gezonde dranken in de automaat
- Gezonde warme maaltijden
- Genoeg mogelijkheden bieden tot gezonde voeding en beweging op school
- In de klas aandacht hebben voor een gezonde levensstijl
- Een fruitmoment invoeren in de klas
- Een groentetuin aanleggen met de kinderen
- Zorgen voor gezonde verrassing bij een verjaardagstractatie
- Fruitprojecten, gezondheidsdagen, ontbijt- op -school- actie, ...

Genezen:

Als men denkt aan vermageren, denkt men automatisch aan **diëten**. Maar is dit wel geschikt voor kinderen? Voor hen is het alleszins niet zo voor de hand liggend. Kinderen groeien nog, en mogen daarom geen tekort hebben aan bepaalde voedingsmiddelen.

Een dieet voor kinderen moet in elk geval relatief aangenaam, lekker en haalbaar zijn. Maar vooraleer naar een echt dieet te grijpen, kan het in vele gevallen ook al helpen de kinderen wat minder te laten snoepen, met minder vetten te koken, minder frisdrank te laten drinken... en vooral meer te bewegen.

Lichaamsbeweging is een onderdeel van een dieet. Wanneer men enkel op de voeding gaat letten, zonder de lichamelijke activiteit te verhogen, gaat men vooral kilo's verliezen door verlies van vetvrije massa zoals spieren en vocht.

Door meer lichamenlijk actief te zijn, gaat men meer energie verbruiken, die anders wordt opgeslagen in het lichaam in de vorm van vetten.

Niet alle sportactiviteiten zijn even geschikt voor een kind met overgewicht. Zo'n kind dagelijks 1 uur laten joggen kan al snel tot blessures leiden omwille van de zware belasting van de gewrichten.

Welke sportactiviteiten zijn dan wel geschikt?

- Fietsen: dit is gewrichtsvriendelijk, en geeft minder schokken aan het lichaam dan bv. lopen.
- Wandelen
- Zwemmen: dit onderhoudt zowel spieren, gewrichten als hart- en ademhalingsfunctie en is omwille hiervan heel erg aangeraden voor dikke kinderen.
- Aquarobics: is omwille van dezelfde redenen als zwemmen erg geschikt
- Fitness: dit gebeurt best onder deskundige begeleiding
- ...

Het belangrijkste is dat de sportactiviteit aangenaam bevonden wordt door het kind, en haalbaar is. Wanneer aan die twee criteria voldaan wordt, is er al meer zekerheid dat er doorgezet wordt, men gemotiveerd is.

Best kan men aan een lagere intensiteit bewegen, gedurende 20 tot 30 minuten minimum. Aangeraden is dit te doen 3 tot 5 keer per week.

Als het dik zijn een gevolg is van slechte gewoonten, een fout voedings- en bewegingspatroon, kan **gedragstherapie** een oplossing bieden. Deze gedragstherapie heeft tot doel een nieuw gedragspatroon aan te leren omtrent eten en bewegen in combinatie met een dieet en lichaamsbeweging.

Bij zulke therapieën wordt er heel vaak gebruik gemaakt van een eet- en bewegingsdagboek. Hierin noteert het kind dan dagelijks wat het gegeten heeft, en welke

bewegingsactiviteiten het ondernomen heeft. Op die manier kan de psycholoog dit samen bespreken met het kind en de ouders, en eventueel naar oplossingen gezocht worden, tips en adviezen gegeven worden bij knelpunten. Men leert het kind op die manier ook probleemoplossend denken, zelfcontrole en zelfevaluatie te creëren. Zo zal een herval, later, een kleinere kans krijgen.

Door alleen al het eetdagboek in te vullen, is gebleken dat het eetgedrag al verandert, alleen al door de gedachte dat iemand anders kan zien wat er gegeten wordt. (*E. Jeurissen, 2001; C. Braet, 2001*)

Aan het bewegingsdagboek wordt ook een contract gebonden. Dit contract bevat afspraken:

- Welke bewegingsactiviteiten zullen gedaan worden?
- Wat is het doel hiervan?
- Wat is de beloning/straf?

Door een beloning toe te kennen wordt het kind gemotiveerd, weliswaar extern. Het is echter de bedoeling met dit contract te evolueren van externe naar interne motivatie. Men beweegt niet meer omwille van de beloning, maar omwille van het resultaat, de kilo's die verloren worden.

Bij deze gedragstherapie wordt er ook gewerkt aan het zelfbeeld. Kinderen worden weerbaar gemaakt tegenover de omgeving en de maatschappij. Er zal een groter zelfvertrouwen verkregen worden waardoor de rest ook meer kans op slagen heeft.

Ook een **psychologische behandeling** kan helpen bij het aanpakken van een onderliggend probleem. Wanneer een kind dik werd omwille van het eten tijdens stresssituaties, is het uiteraard niet voldoende enkel een dieet te volgen. Belangrijker nog is om het onderliggende probleem, in dit geval stress, aan te pakken. Pas wanneer dit is opgelost, kan aan de rest gewerkt worden.

Medicatie, bv. eetlustremmers, kunnen op weinig positieve kritiek rekenen. Zij zijn zeker niet aan te raden voor kinderen. Hetzelfde geldt voor **chirurgische ingrepen**.

8. Welke initiatieven neemt de overheid ter preventie?

Zowel op federaal als Vlaams vlak worden er vanuit de overheid verschillende projecten, campagnes... op poten gezet ter preventie van overgewicht bij de Belgische bevolking.

Gezonde voeding en beweging zijn centrale aandachtspunten in het preventiebeleid van de Vlaamse Gemeenschap. Het zijn de twee belangrijkste pijlers in de strijd tegen overgewicht en obesitas.

Vlaanderen formuleerde in 1998 een gezondheidsdoelstelling over gezonde voeding...

*"in het jaar 2002 moet de consumptie van vetrijke
voeding op significante wijze gedaald zijn ten voordele
van vetarme en vezelrijke voeding"*

... en voerde een aantal preventiecampagnes rond gezonde voeding en beweging.

In 2008 wordt een nieuwe gezondheidsconferentie gepland over gezonde voeding en beweging.

De Vlaamse overheid werkt voor de uitvoering van haar preventiebeleid samen met een aantal partnerorganisaties. Ook scholen zijn een belangrijke schakel in het stimuleren van gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging.

De Vlaamse Gemeenschap besteedde tot nu toe in haar preventiebeleid vooral aandacht aan gezonde voeding, minder aan lichaamsbeweging. De komende gezondheidsconferentie (2008) zal beide onderwerpen behandelen.

(<http://www.zorg-en-gezondheid.be/>)

Enkele projecten en campagnes...

- op uw gezondheid

Op initiatief van de huidige Vlaamse Minister van Onderwijs, Frank Vandenbroucke, moeten alle scholen tegen 1 september 2007 een eigen gezondheidsbeleid opstellen. Dit gezondheidsbeleid moet opgesteld worden met prioritaire aandacht voor evenwichtige voeding en beweging.

Om scholen daarin te helpen, heeft de overheid samen met de commissie Gezondheidsbevordering van de Vlaamse Onderwijsraad (Vlor) het strategisch plan "Op uw gezondheid!" opgesteld.

Dit project heeft als opzet scholen te sensibiliseren en te mobiliseren om op maat van hun leerlingen een gezondheidsbeleid te ontwikkelen.

(Onderwijs Vlaanderen; <http://www.ond.vlaanderen.be/>)

- Tutti Frutti



Figuur 4: Tutti Frutti

Tutti Frutti is een project rond 'fruit op school'. De leerlingen kunnen via de school een fruitabonnement afsluiten voor een volledig schooljaar, waardoor ze elke week op een vaste dag samen een lekker stuk fruit eten als tussendoortje.

Meer informatie te verkrijgen bij het [Lokale Gezondheidsoverleg \(Logo\)](#), bij de Centra voor Leerlingenbegeleiding (CLB) en bij het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie

(VIG).

(Fruit op school; <http://www.gezondeschool.be/>)

- Fitte school project



Figuur 5: Fitte School

Bij het begin van het schooljaar 2005-2006, ging het project “Fitte School” van start. Dit project loopt over verschillende schooljaren heen. De verschillende partners in dit project zijn de Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS), het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) en het Nutrition Information Center (NICE).

Dit project wil zowel basis- als secundaire scholen ertoe aanzetten initiatieven te nemen om een degelijk gezondheidsbeleid uit te werken rond twee pijlers: gezonde voeding en beweging. Er werden o.a. affiches uitgewerkt om leerlingen en ouders te sensibiliseren. Daarnaast werd er een pedagogisch dossier ontwikkeld om de leerkrachten voldoende achtergrondinformatie en ideeën voor concrete acties aan te bieden.

Bijkomende informatie over het project, het educatieve materiaal en praktijkvoorbeelden van acties die scholen kunnen voeren, zijn te vinden op de website <http://www.fitteschool.be/>.

(SVS; <http://www.fitteschool.be/>)

- Vinnig Vlaanderen



Figuur 6: Vinnig Vlaanderen

Vinnig Vlaanderen is een campagne die iedereen wil stimuleren om meer te bewegen. Naast bewegen is er ook nog een luik “voeding”, wat mensen ook wil aanzetten tot consumptie van gezonde voeding.

Ter promotie werden er affiches en ludieke spotjes gemaakt, die de aandacht moeten vestigen op voeding en bewegen.

Voor meer informatie: <http://www.wvc.vlaanderen.be/vinnigvlaanderen/>
(Vinnig Vlaanderen; <http://www.Zorg-en-gezondheid.be/>)

- De actieve voedingsdriehoek

De actieve voedingsdriehoek werd ontwikkeld door het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG), in samenwerking met de Stichting tegen Kanker. Eerder werd de actieve voedingsdriehoek al uitgebreid beschreven.

Omtrent deze actieve voedingsdriehoek werd heel wat educatief materiaal ontwikkeld: brochures, affiches, spelen, lespakketten, CD-rom's ... en dit voor zowel de kleuterschool, lagere school, als het middelbaar onderwijs.

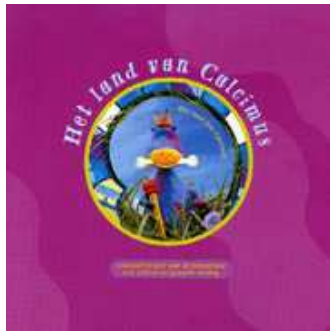
Bijkomende informatie is te vinden op:
http://www.vig.be/content.asp?nav=themas_voeding&snav=205
(Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie; <http://www.vig.be/>)

9. Hoe op school werken rond overgewicht en obesitas?

Spelen, lespakketten, projecten... en ander educatief materiaal dat gezonde voeding en bewegen beoogt...

Voor het kleuter- en basisonderwijs:

- "Het land van Calcimus"



Figuur 7: het land van Calcimus

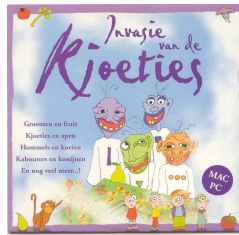
Een informatief spel voor kinderen van de basisschool. Naast het spel wordt er ook nog een handleiding aangeboden met achtergrondinformatie over calcium en gezonde voeding en talrijke tips voor leerkrachten.

Met dit spel wil men kinderen duidelijk maken dat een gezonde voeding rijk aan calcium belangrijk is zonder belerend over te komen.

Naast het spel werd er ook nog een lessenreeks ontwikkeld.

Door: Nutrition Information Center

- “Invasie van de Kjoeties”



Figuur 8: Invasie van de Kjoeties

Leerlingen van de lagere school leren spelenderwijs alles over groenten en fruit.

Dit werk bestaat uit drie modules:

- o Module 1 bestaat uit lesmateriaal: kant-en-klare didactische slides waarmee moeiteloos het thema gezonde voeding aangebracht kan worden.
- o Module 2 is een audiovisueel cursuspakket met extra informatie voor leerkrachten.
- o Module 3 is een spelmodule. Spelenderwijs ontdekken leerlingen de waarde van de verschillende soorten groenten en fruit.

Door: Vereniging van Belgische Tuinbouwveilingen

- “Lekker eten”



Figuur 9: Lekker Eten

Dit is 1 boek uit een reeks van 6 informatieve boeken voor kinderen tussen 8 en 12 jaar ontwikkeld over gezonde voeding.

Zo is het eerste boek een uitgave in samenwerking met VIG in 1997 over 'Lekker eten' samen met een interactieve tentoonstelling en werkboekjes voor in de klas. Anderen boeken verschijnen in deze reeks:

- o Lekker brood (<http://www.vlam.be/>)
 - ➔ Hiervan bestaat ook een interactieve tentoonstelling
- o Lekker en gezond (<http://www.java.be/>)
 - ➔ Hiervan bestaat ook een interactieve tentoonstelling
- o Lusten koeien melk (<http://www.velt.be/>)
- o Lekker natuurlijk (<http://www.velt.be/>)
- o Van Cake tot shake (<http://www.olympic.be/>)

- “Gezond tussendoor?”



Figuur 10: Gezond Tussendoor

Een preventieproject van de Christelijke Mutualiteit. Het is een pedagogisch pakket dat de school suggesties wil aanbieden om tot een integraal schoolgezondheidsbeleid te komen op het domein van gezonde voeding.

Doelgroep voor dit pakket zijn de kleuters van de 3^{de} kleuterklas en hun leerkrachten en ouders.

De bedoeling is gezonde gewoonten op een jonge leeftijd aan te leren, omdat dit eenvoudiger is dan later voedingsgewoontes nog aan te passen.

Door: Christelijke mutualiteit (<http://www.cm.be/>)

- "Poetsie en Smossie"

In het dagelijkse leven is het respecteren van een aantal basisprincipes inzake gezondheid en voedingshygiëne van groot belang voor de veiligheid van kinderen. Om die veiligheid te garanderen werd Poetsie en Smossie ontwikkeld, een leerspel over hygiëne en voeding voor kinderen van 11 en 12 jaar.

Door: HORECA

- "5 maal eten"



Figuur 11: 5 maal eten

Dit spel is een realisatie van Centrum Informatieve Spelen in opdracht en met de medewerking van de Vlaamse Liga tegen Kanker. Dit initiatief kadert in de realisatie van de Vlaamse Gezondheidsdoelstellingen, eerder besproken in dit werk.

Het doel is 5- tot 8-jarigen laten kennis maken met het thema gezonde voeding en de voedingsdriehoek.

Door: Centrum Informatieve Spelen, Heverlee

Vlaamse Liga tegen Kanker (<http://www.tegenkanker.net/>)

- “Smakelijk en Gezond”



Figuur 12: Smakelijk en gezond

Een ludieke, speelse manier om gezonde voedingsgewoonten aan te leren. Dit spel werd ontwikkeld voor leerlingen van de 3^{de} kleuterklas, in samenwerking met leerkrachten, kinderartsen en kinderdiëtisten. De interactieve aanpak is ideaal om leerlingen van deze leeftijd te laten leren over het belang van een evenwichtige voeding.

Door: Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde

(<http://www.vvkindergeneeskunde.be/>)

Danone (<http://www.danone.be/>)

- “Gezondheid, je kunt er zelf iets aandoen”

Lespakketten ontwikkeld voor leerkrachten van het kleuter- en basisonderwijs met als thema's voeding en fitheid. De lessen beschrijven achtergrondinformatie over gezonde voeding en klasactiviteiten uitgaande van de eindtermen en ontwikkelingsdoelen.

Door: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie

(<http://www.vig.be/>)

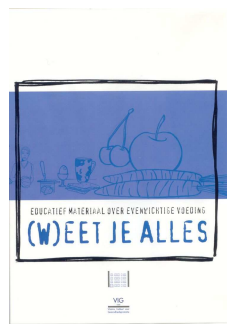
- “Gek op gezond”

Een reeks handleidingen werden uitgewerkt voor in de klas omtrent gezonde voeding. Activiteiten en achtergrondinformatie worden in kaart gebracht voor de 3 graden van het basisonderwijs. Graad 2 en 3 kunnen een dag mee met een bus (die door heel België reist) naar een supermarkt waar een halve dag interactief en creatief rond gezonde voeding wordt 'gespeeld'.

Door: Kicks for Kids (<http://www.olympic.be/>)

Voor het secundair onderwijs:

- “(W)eet je alles?”



Figuur 12: (W)eet je alles?

Het lespakket (W)eet je alles? wil de scholen een handje helpen in het bijbrengen van een evenwichtig voedingspatroon.

Een educatief pakket dat leerkrachten, directie en CLB-medewerkers een handleiding biedt voor de aanpak van de thematiek naar leerlingen toe en voor de ontwikkeling van een schoolbeleid. Het gezonde scholenconcept staat centraal in deze cd-rom, geschikt voor kinderen van 12 tot 18 jaar.

*Door: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie
(<http://www.vig.be/>)*

- “Het geheim van de slimme driehoek”

In een geïllustreerde brochure verstrekt een chefkok op een anschouwelijke manier uitleg over het geheim van de slimme driehoek. De chef overloopt de verschillende groepen van de voedingsdriehoek, strooit gul tips in het rond en zet wetenswaardigheden in de kijker. De informatieve brochure is bestemd voor jongeren vanaf 12 jaar en hun ouders.

Door: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie

(<http://www.vig.be/>)

PRAKTISCH GEDEEELTE

1. Organisatie

Wie?

Kazou, de jeugddienst van de Christelijke Mutualiteit, is een landelijk erkende jeugdorganisatie, gesubsidieerd door de Vlaamse Gemeenschap, zij staan in voor de volledige organisatie. De begeleiding van deze vakantie ligt in handen van monitoren van Kazou, een diëtiste en een schoolarts zorgen voor de professionele ondersteuning.

Wat?

Naast de traditionele kampen die zij organiseren voor 6 tot 30-jarigen, heeft Kazou ook oog voor kinderen en jongeren met 'speciale noden' (ziekte, handicap ...).

Voor hen zijn er jaarlijks de zogenaamde JOMBA-kampen; JOngeren Met Bijzondere Aandacht.

In het kader van deze kampen, organiseert o.a. het Verbond Turnhout de gezondheidsvakantie, 'maatje meer, vriendje meer!'. Dit is een actieve en leuke vakantie voor 11-12 jarigen met overgewicht.

Waarom?

Voor kinderen en jongeren met overgewicht of obesitas zijn gewone vakanties vaak niet plezierig. Door hun uiterlijk en fysieke conditie zijn ze anders dan hun leeftijdsgenoten. Ze worden dan ook dikwijls uitgelachen of kunnen niet altijd meedoen met de activiteiten. Het kan daarom een ware verademing zijn om met lotgenootjes op vakantie te gaan.

2. Doel

Een kind dat niet meer nadenkt wat het moet aandoen, niet meer ontgoocheld is omdat het niet mee kan, en zonder schaamte zijn zwempak aandoet en in het zwembad plonst...

Wanneer je denkt aan een gezondheidsvakantie voor kinderen met een maatje meer, denken velen dadelijk aan vermageren, dit is niet het hoofddoel van deze vakantie.

In de eerste plaats is het de bedoeling de kinderen een aanzet te geven tot gezond leven, door hen te laten kennismaken met verschillende sporten en gezonde voeding. Op die manier wordt geprobeerd hen te motiveren om deze filosofie van gezond leven mee naar huis te nemen en hier verder te zetten.

Het is dus heus niet de bedoeling constant bezig te zijn met diëten of op je lijn letten, het is dus een echte vakantie die daarenboven nog gezond is. Uiteraard is de voeding caloriearm, maar wel zeer lekker en gezond, op je honger blijven zitten hoeft ook niet.

De bedoeling van de vakantie kan dus in 3 woorden samengevat worden:

- Gezond: er wordt gedurende het ganse kamp gezond gegeten.
- Actief: omdat er veel gesport en bewogen wordt.
- Plezier: omdat er heel wat leuke dingen gedaan worden, net als op een ander kamp.

3. Werking

De gezondheidsvakantie is opgesplitst in 2 vakanties, één week in de zomervakantie en een terugkomweekend in oktober.

Zoals eerder aangegeven is het de bedoeling dat enkel kinderen met overgewicht of obesitas deelnemen aan het gezondheidskamp, om hierover controle te hebben worden er vooraf groeicurven aan de ouders meegegeven die ingevuld moeten worden door de huisarts. Op basis van deze curven wordt bepaald of het kind wel of niet in aanmerking komt voor deelname, het zou immers niet fijn zijn voor de anderen moesten er enkele kinderen niet zwaarlijvig zijn en toch deelnemen.

De kinderen krijgen vooraf ook de opdracht om gedurende een week hun volledige voedings- en bewegingspatroon te noteren, dit wordt achteraf samen de curven opgestuurd naar de diëtiste verbonden aan het kamp.

Bij aanvang van het kamp worden alle kinderen dadelijk gemeten en gewogen, ook aan het einde van het kamp wordt iedereen weer op de weegschaal geplaatst, dit alles gebeurt door de diëtiste. Zij houdt alle gegevens nauwgezet bij en indien de ouders dit willen kunnen zij na afloop van het kamp een persoonlijk gesprek voeren met haar.

Een dag op kamp ziet er als volgt uit...

07.30 uur	Opstaan
08.00 uur	Ontbijt
09.15 uur	Praatuurtje
10.15 uur	Tussendoortje
10.30 uur	Sporten

12..45 uur	middagmaal
13.45 uur	Platte rust
14.45 uur	Namiddagactiviteit
16.15 uur	Tussendoortje
16.30 uur	Namiddagactiviteit, vervolg
18.00 uur	Avondmaal
19.00 uur	Avondactiviteit
20.00 uur	Tussendoortje
20.15 uur	Avondactiviteit, vervolg
21.00 uur	Slapen

Tabel 6: uurschema

Het ontbijt...

- 1 glas water voor we beginnen te eten, dit om de eerste honger wat te stillen en omdat veel drinken belangrijk is.
- 1 kom cornflakes + 1 boterham
OF
3 boterhammen
- Melk/thee/koffie
EN/OF
2 glazen fruitsap/chocomelk

Hoe smeren we onze boterham...

- Dun besmeren met margarine langs 1 zijde
- Het beleg mag niet langs de randjes van onze boterham hangen en mag niet dubbel liggen

- alle producten behoren tot de klasse van de magere producten; kippenwit, kalkoenham, paardenvlees, ontvette hesp, magere smeerkaas, een eitje, confituur met minder suiker ... en ook de dranken hebben allemaal een magere samenstelling.
- suiker staat niet op tafel, zoetstoffen wel maar mogen slechts in zeer beperkte mate gebruikt worden.

Het praatuurkje...

Het praatuurkje wordt gegeven door de diëtiste Christine, in het praatuurkje wordt uitleg gegeven over:

- Wat is nu gezond eten?
- Waarom doe ik elke dag best extra beweging?
- Hoe reageer ik bij pesten?
- ...

Het eerste tussendoortje...

Dit is eigenlijk een 'uitgesteld dessertje', na ons glas water krijgen we bijvoorbeeld:

- Een stuk fruit
- mager, ongesuikerd melkproduct
- ...

Het sporten...

Tijdens het sporten is het de bedoeling kennis te maken met verschillende sporten. Als de kinderen één van deze sporten leuk vinden, kunnen ze deze na de vakantie misschien wel zelf gaan doen. Tijdens het kamp zullen we o.a.:

- Voetballen
- Judoën
- Volleyballen

- Honkballen
- Badmintonnen
- Dansen
- ...

Alle sportactiviteiten vinden plaats op een andere locatie, verplaatsingen worden gemaakt met de fiets.

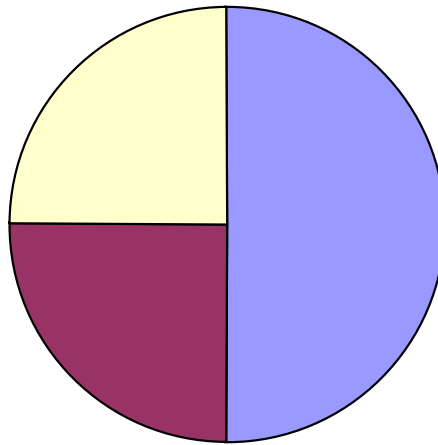
Het middagmaal...

- Onze warme maaltijd zal altijd eerst starten met een glas water en vervolgens een bord mager bereide soep of een licht voorgerechtje van rauwe groenten of fruit. Op die manier wordt gezorgd voor een eerste calorie-arme maagvulling en wordt er variatie in de maaltijd gebracht.
- De hoofdschotel bestaat uit:
 - o Een beperkte portie, gekookte of gestoomde aardappelen/ pasta/rijst
 - o Een stuk mager vlees/vis/vegetarisch vervangproduct ter grootte van de eigen handpalm
 - o Minstens een half bord groenten

→ om de juiste hoeveelheden aan te leren wordt er gewerkt met een bord

dat bestaat uit drie vakken; het blauwe gedeelte is bestemd voor de groenten,

het witte en paarse vak voor aardappelen, rijst, pasta, vis, vlees ...



Figuur 13: bord

- Als drank wordt er steeds voor water gekozen

De platte rust...

Tijdens dit uurtje blijft iedereen op de eigen kamer, het eerste halfuurtje mag er niet gepraat worden en ligt iedereen op bed, het tweede halfuurtje mag er een boekje gelezen worden, kaartjes geschreven worden, een spelletje spelen ... Toch is het de bedoeling dat het nog steeds rustig blijft.

De namiddagactiviteit...

Gedurende enkele uurtjes zal er een activiteit plaatsvinden, meestal buiten...

- De grote prijs van Eddy Merckx; een fietswedstrijd
- Het legerspel
- Volksspelen
- Dorpspel
- Mastermind
- ...

Sommige van deze spelen worden ingekleed in een thema waarvoor de kinderen gepaste kledij meebrengen bv. voor de grote prijs van Eddy Merckx zal iedereen in wielrennertenuue verwacht worden, voor het legerspel gaan we door als soldaten ...

Het tweede tussendoortje...

Na een glas water, bijvoorbeeld:

- Wat rauwkost
- Een droge koek
- ...

De namiddagactiviteit...

Wanneer de namiddagactiviteit nog niet afgewerkt was wordt deze verder gezet, anders volgt er nog een kort spel:

- Trefbal
- Chinese voetbal
- Verstoppertje
- ...

Het avondmaal...

Deze maaltijd komt in grote lijnen overeen met het ontbijt, hier gelden uiteraard ook dezelfde regels.

Om wat meer variatie in de verschillende maaltijden te brengen kan dit maal uitgebreid worden met fruit en/of groenten, bijvoorbeeld:

- Rauwkost
- Tomaat-garnaal met sla
- Croque monsieur met vruchtenbrochette
- Gevulde perzik met tonijn-appelsla
- ...

→ bij dit extraatje wordt er geen beleg meer tussen de boterham gelegd worden, enkel met een klein beetje margarine besmeren mag.

Uiteraard drinken we weer eerst een glas water, bij onze maaltijd zelf drinken we ook water of koffie, thee, melk ...

De avondactiviteit...

Als afsluiter van de dag is er nog een activiteit voorzien, bijvoorbeeld:

- Knutselen
- Swingpaleis
- Glasverven
- Een gezond tussendoortje maken
- ...

Het derde tussendoortje...

Na het laatste glas water van de dag, ook het laatste tussendoortje:

- Een tas mager bereide soep
- Dieetijs
- ...

De avondactiviteit...

Wanneer de avondactiviteit nog niet afgewerkt was wordt deze verder gezet, anders volgt er nog een korte, ontspannende activiteit:

- Een relaxatieoefening
- Een korte terugblik op de dag
- ...

Slapen...

Na de avondactiviteiten worden de tanden geïetst en de pyjama's aangedaan waarna de lichten gedooft worden.

In principe verloopt elke dag volgens ditzelfde patroon...

met uitzondering van 1 dag, nl. de daguitstap. Op deze dag zullen de kinderen met de fiets naar Turnhout gaan, daar gaan ze zwemmen waarna ze naar de grote markt gaan om een optreden van Spring bij te wonen, 's avonds komen ze met de fiets terug naar huis.

Ook het terugkomweekend verloopt op dezelfde manier.

4. Hoe ikzelf het kamp beleefde...

Oorspronkelijk was het de bedoeling, voor mijn eindwerk, slechts enkele keren op bezoek te gaan tijdens het kamp en niet een volledige week mee te draaien als monitor, ook al omdat je hiervoor een opleiding moet gevolgd hebben. Toen Verbond Turnhout me voorstelde om een hele week mee te gaan heb ik niet lang getwijfeld, dit was immers een unieke kans en achteraf gezien heb ik hier ook absoluut geen spijt van.

Aanvankelijk wist ik niet goed wat ik moest verwachten, de monitoren kenden elkaar al vrij goed en de voorbereidingen van de activiteiten waren bijna helemaal rond. Natuurlijk is het dan niet zo evident dat er ineens nog een monitor bijkomt die niet geholpen heeft met de voorbereiding en bovendien niet de vereiste basiscursus heeft gevolgd. Maar al na de eerste vergadering hield ik er een goed gevoel aan over, de monitoren waren erg vriendelijk en ik kreeg van hen ook erg veel ruimte en tijd om tijdens het kamp aan mijn eindwerk te werken en enquêtes af te nemen.

Aangezien ik zelf geen activiteiten zou geven op kamp, vermits ik niets had kunnen voorbereiden en alles al afgerond was, was ik toch wel 'anders' dan de andere monitoren, dus bleef ik met de vraag zitten: hoe zouden de kinderen hierop reageren? Zouden ze mij wel aanzien als hun monitor?

En ook dit bleken overbodige zorgen te zijn...

De eerste dag toen de kinderen toekwamen waren ze allemaal nog wat onwennig, een hele nieuwe situatie, niemand die ze kenden ... maar deze sfeer sloeg al na enkele uurtjes om naar een leuk, gezellig klimaat.

Aangezien we maar met een kleine groep waren, twaalf kinderen, leerde iedereen elkaar erg goed kennen en al gauw ontstond er een hechte band tussen de meisjes en jongens onderling en de monitoren.

Net als de kinderen, de keukenploeg en alle monitoren, beleefde ik een onvergetelijke week. De deelnemers waren stuk voor stuk lieve en aanhankelijke kinderen waarvan ik met heel veel spijt in het hart afscheid heb moeten nemen.

Toch was een week lang genoeg omdat het voor de jongens en meisjes allemaal wel vrij zwaar was. Zij zijn vaak niet gewoon om zoveel fysieke inspanningen te leveren;

dagelijks gaan sporten, fietsen, andere activiteiten waarbij constant bewogen moet worden...

Anderzijds is er het aspect van de gezonde, caloriearme voeding... Voor buitenstaanders kan dit evident lijken maar uit ervaring kan ik zeggen dat dit absoluut niet zo is.

Als monitor werd ook van mij verwacht dat ik dagelijks zou mee eten met de kinderen, dezelfde voeding, dezelfde hoeveelheid ... Bovendien waren er allerlei regeltjes verbonden aan elke maaltijd, bv. 's morgens maximum 3 boterhammen. De monitoren moesten er dan ook nauwlettend op toezien dat deze regels werden nageleefd door iedereen.

Persoonlijk vond ik dit niet zo eenvoudig als ik tegen een kind vb. moest zeggen dat hij al drie boterhammen gegeten had en dus die vierde die klaarlag op zijn bord moest terugleggen, goed wetende dat hij eigenlijk misschien nog wel honger zou hebben.

Aangezien het kamp erg leuk geweest was, keek ik vanaf de eerste dag na het kamp al ongelofelijk uit naar het terugkomweekend in oktober, in de eerste plaats om de kinderen terug te zien maar ook omwille van de nieuwsgierigheid naar hun prestaties de voorbije maanden m.b.t. gezond leven. Zoals verwacht werd het weekend een heel leuk weerzien en net zoals het kamp een onvergetelijke belevenis.

Wat mij altijd zal bijblijven van deze 10 dagen is de band die ik heb opgebouwd met deze kinderen. Ongelofelijk hoe sommigen zich al erg snel gaan hechten en je volledig vertrouwen, de meest persoonlijke dingen komen vertellen, 's avonds vragen voor een knuffel voor het slapengaan... Dit is voor mij een bewijs dat ik het als monitor helemaal niet zo slecht heb gedaan en hieruit haal ik persoonlijk erg veel voldoening.

Alle kinderen waren er na één week al vast van overtuigd volgend jaar terug te keren, maar dan wel op voorwaarde dat dezelfde monitorenploeg zou meegaan, helaas kon ik hen dit niet beloven want dan moet ik eerst mijn basiscursus volgen maar wie weet...

Ik blik alleszins met een heel goed gevoel terug op het gezondheidskamp en ben er ook zeker van dat alle anderen dit ook doen.

Een ervaring om nooit meer te vergeten...

5. Conclusie

Beginsituatie: 31/07/2006...

De deelnemers in vergelijking met hun leeftijdsgenoten:

Leeftijd	Geslacht	Gewicht	Lengte
10 jaar		33 kg	141 cm
	Jongen	58 kg	144,6 cm
	Meisje	53,5 kg	152 cm

11 jaar		37 kg	146 cm
	Jongen	71,5 kg	157,5 cm
		61,0 kg	156 cm
		69,0 kg	151 cm
	Meisje	44,5 kg	144 cm
		53 kg	153 cm

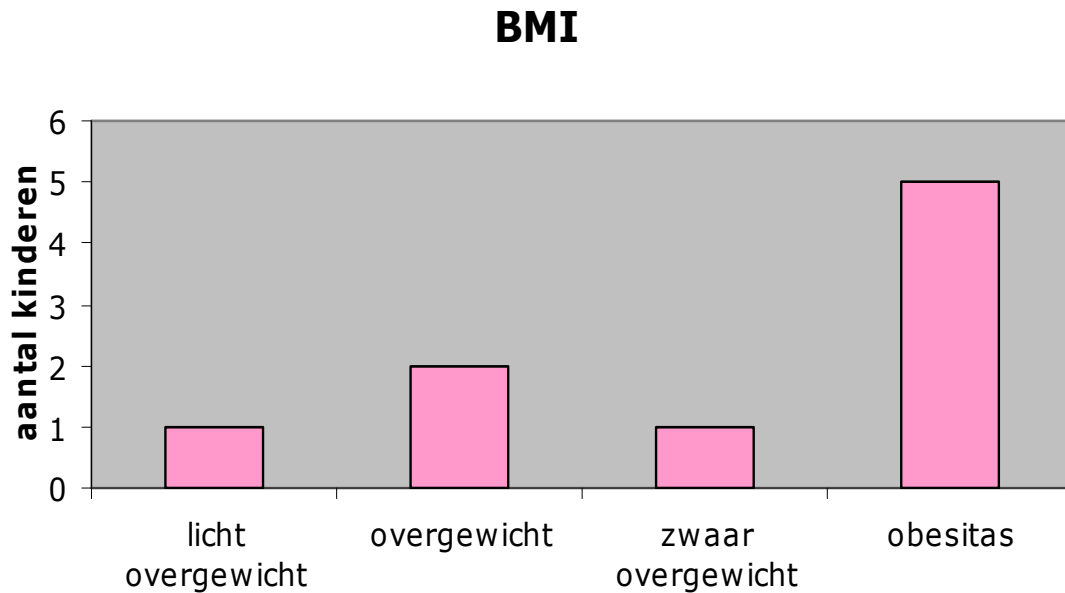
12 jaar		42 kg	153 cm
	Meisje	71 kg	159 cm

13 jaar		47 kg	159 cm
	Meisje	86 kg	169 cm

Tabel 7: gegevens deelnemers start kamp

In het grijs de gemiddelden voor respectievelijk een 10, 11, 12 of 13 jarige.

Overgewicht of obesitas?



Figuur 14: BMI

Definiëring van deze categorieën zijn terug te vinden op pagina 6 van dit werk.

Groeicurven Vlaanderen 2004 (VUB).

1. Gestalte en gewicht

- X-as: leeftijd in jaren
- Y-as: gewicht in kg / lengte in centimeters
- De vette lijn is het gemiddelde.

2. BMI

- X-as: leeftijd in jaren
- Y-as: BMI
- De vette lijn is het gemiddelde.
- De grijze zone bovenaan duidt op overgewicht, alle waarden boven deze grijze zone duiden op obesitas.

Conclusie van de situering van de deelnemers op de groeicurven.

Zoals aangetoond op de grafieken en eerder vermeld in de bovenstaande grafiek, blijkt dat van de 9 deelnemers er maar liefst 5 kampen met obesitas, 1 met zwaar overgewicht, 2 met overgewicht en 1 met licht overgewicht. Wanneer we de gemiddelde waarden bekijken van een kind uit dezelfde leeftijdscategorie blijkt dat niet alleen deze kinderen meer wegen maar in veel gevallen de kinderen ook een flink stuk boven de gemiddelde lengte zitten.

Hoe zit het met...

De sportieve bezigheden van de kinderen?

Voor het kamp beoefenden alle kinderen, op 1 uitzondering na, allemaal een sport aan een gemiddelde van 2 uurtjes per week. De motivatie voor het sporten is verschillend, de meesten doen het omdat ze het leuk vinden, een enkeling geeft toe te sporten omwille van de ouders die dit willen.

Verder behoort fietsen van en naar de school ook tot de dagelijkse beweging.

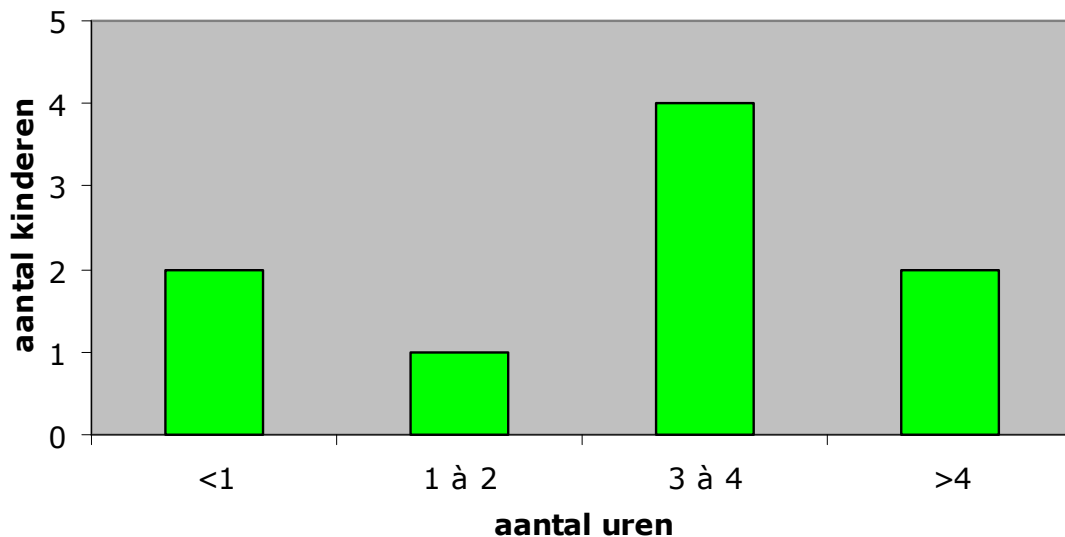
De LO-lessen op school?

De meesten vinden de LO-lessen best leuk op school en voelen zich niet geremd door hun extra kilo's.

Voor enkele kinderen zijn dit minder aangename momenten op school, ze kunnen niet mee met de rest omdat het fysiek of motorisch te moeilijk is, omwille van chronische blessures of omdat ze zich bekeken voelen door de anderen, gepest of uitgelachen worden.

Het aantal uren dat gespendeerd wordt achter de TV of de computer

Aantal uren dagelijks gespendeerd aan TV en PC



Figuur 15: aantal uren dagelijks gespendeerd aan TV en PC

Zoals besloten kan worden uit deze grafiek blijkt dat bijna 50% van de ondervraagde deelnemers gemiddeld 3 tot 4 uur dagelijks achter de PC of TV zit.

3 van de 9 kinderen geeft aan TV en PC als oorzaak te zien waarom ze niet meer aan sport doen.

het gevoel van welzijn van deze kinderen op school, in de sportclub ...?

de meeste kinderen voelen zich op geen enkel vlak geremd omwille van hun overgewicht of obesitas. Sommigen geven echter aan liever niet te gaan zwemmen, niet zo graag aan LO-lessen deel te nemen ... omwille van andere kinderen en volwassenen die hen aangapen, uitlachen ...

het bewustzijn omtrent gezondheid?

iedereen geeft aan zich bewust te zijn van zijn/haar gezondheid en hiermee bezig te zijn.

Ze proberen aan hun gezondheid te werken door vooral te sporten, dagelijks een stuk fruit en veel groenten te eten en niet teveel te snoepen.

eerdere diëten?

alle kinderen volgden één of meerdere diëten, met de nadruk op proberen... Bij geen enkele deelnemer leverde dit echt iets op, meestal omwille van het te vroeg stopzetten omdat het te moeilijk was om vol te houden.

Meermaals wordt aangegeven dat de huidige maatschappij het niet erg eenvoudig maakt om te vermageren of gezond te eten door de vele reclamespotjes over eten en drinken, de verleiding opgewekt in de winkels waardoor deze producten bijna automatisch thuis in de kast belanden.

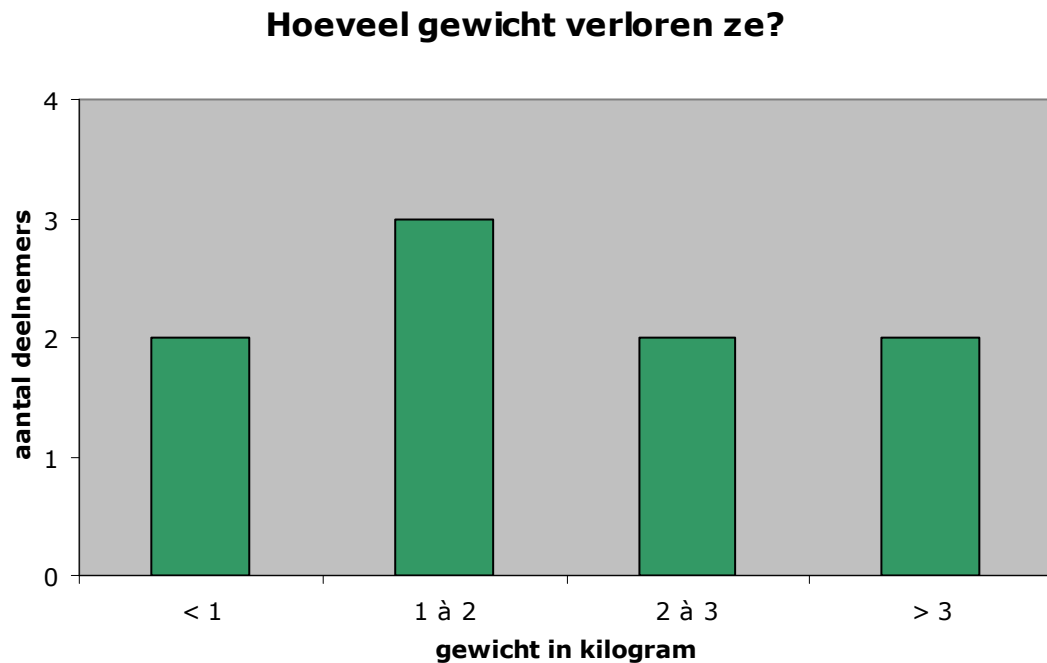
En ook op school wordt het hun niet makkelijk gemaakt door de aanwezigheid van snoep- en frisdrankautomaten, traktaties op ongezonde dingen door jarige kinderen ...

de motivatie om deel te nemen aan de gezondheidsvakantie?

in de meeste gevallen was het een besluit van ouders en kind om deel te nemen, de voornaamste motivatie aangegeven hiervoor is om te vermageren. Andere redenen hiervoor zijn bv. een leuke tijd beleven samen, vrienden maken, sporten ...

Na afloop van een gezonde week: 07/08/2006...

Gedurende het kamp verloren alle kinderen gewicht...



Figuur 16: hoeveel gewicht verloren ze?

Het aantal kilo's dat ze verloren was erg uiteenlopend, één meisje verloor slechts 0,6 kg terwijl een jongen bijna 5 kg kwijtspeelde.

Dit grote verschil kan te verklaren zijn vanuit de gewoonten van beide kinderen voor het kamp. De jongen die 5 kg verloor vertelde eerder niet aan sport te doen en veel te snoepen terwijl het meisje reeds 9 jaar turnt, heel vaak met de fiets naar school gaat en thuis ook probeert gezond te eten en niet teveel te snoepen. Doordat de eetgewoontes en sportbeoefening op kamp voor deze jongen een groter verschil was van het dagelijkse patroon thuis, dan voor het meisje vermagerde hij bijgevolg ook heel wat meer.

Uit deze resultaten kan dus ook besloten worden dat het kamp zijn eerste doel niet gemist heeft nl. de kinderen op weg zetten.

Een volgende factor waarnaar Jeugd & Gezondheid streeft is de kinderen motiveren. Uit mijn enquête bleek dat dit kamp enorm veel positieve invloed heeft gehad op de motivatie. Zowat iedereen geeft aan dit dagelijkse patroon van gezond eten en bewegen thuis verder proberen te zetten. Vanwaar ineens deze motivatie?

Wel...

- voor het kamp hadden veel kinderen een fout beeld van gezond eten, ze dacht dat dit niet lekker was, ze hebben echter geleerd dat gezonde voeding effectief lekkere voeding is.
- Eén regel aan tafel was: "je moet niets eten dat je echt niet lust, maar je moet er zeker van geproefd hebben." Door deze regel hebben sommigen ook dingen leren eten die ze vroeger niet dachten te lusten.
- Voor anderen was het bij aanvang van deze week ook niet erg duidelijk wat nu gezond was en wat niet, ook dit hebben ze geleerd op kamp o.a. in de dagelijkse praatuurtsjes met de diëtiste, door zelf een gerecht klaar te maken ...

De grootste motivatie om gezond te eten is om op die manier kilo's kwijt te geraken, ook sporten gebeurt om die reden maar voornamelijk ook omdat het leuk is.

Van de 8 deelnemers die reeds een sport beoefende geeft de helft aan van plan te zijn het aantal uurtjes nog wat op te trekken door bv. er nog een extra sport bij te kiezen. De anderen gaan zeker hun uurtjes beweging niet reduceren, ook de jongen die nog niet aan sport deed werd gemotiveerd, hij heeft zich voorgenomen regelmatig te gaan zwemmen.

Twee maanden later:13/10/2006...

Geslacht	Leeftijd	Gewicht				Lengte		Evolutie
		Voor het kamp	Na het kamp	2 maanden later	-/+ ... kg	Voor het kamp	2 maanden later	+/-
Meisje	13 jaar	86,0 kg	83,2 kg	85 kg	- 1	169 cm	169,5 cm	+
	12 jaar	71,5 kg	68 kg	71 kg	- 0,5	159 cm	161 cm	+
	11 jaar	44,5 kg	43,9 kg	47 kg	+ 2,5	144 cm	145,3 cm	—
	11 jaar	53,0 kg	52,4 kg	55 kg	+ 2	153 cm	155,3 cm	—
	10 jaar	53,5 kg	51,4 kg	54,9 kg	+ 1,4	152 cm	152,5 cm	—
Jongen	11 jaar	71,5 kg	70 kg	71,5 kg	0	157,5 cm	158,6 cm	+
	11 jaar	61,0 kg	59,2 kg	60,5 kg	-0,5	156 cm	157,2 cm	+

	11 jaar	69,0 kg	67,5 kg	66 kg	-3,0	151 cm	152cm	++
	10 jaar	58 kg	53 kg	49 kg	-9,0	144,6 cm	145,5 cm	++

Tabel 8: overzicht gegevens deelnemers

Uit de tabel blijkt dat zes van de tien kinderen een positieve evolutie doormaakten, sommigen nog wat beter als anderen. Door de combinatie van een (klein) gewichtsverlies en een toenamen in lichaamslengte, is het BMI gedaald. Eén jongen verloor geen gewicht, louter hier naar kijkend is dit niet echt positief. Wanneer men echter de lichaamslengte er bijhaalt, blijkt dat deze jongen wel 1,1 cm gegroeid is. De combinatie van beide factoren leidt dan ook tot een positief resultaat. Drie meisjes maakten een negatieve evolutie door, hoewel negatief een groot woord is in dit geval.

Veel kinderen hadden zich voorgenomen minstens evenveel aan sport te blijven doen, sommigen waren vast van plan nog wat extra uurtjes te bewegen en 1 kind ging starten met zwemmen, maar hebben ze deze voornemens ook in praktijk kunnen brengen?

Na rondvraag bleek dat vier kinderen meer aan sport doen als enkele maanden terug, niemand sport nu minder en ook de jongen die zich voorgenomen had te starten met zwemmen heeft zijn voornemen omgezet naar de realiteit.

Bijna alle deelnemers gingen proberen ook hun gezonde voedingsgewoonten van op kamp mee naar huis te nemen, is dit gelukt?

Acht van de negen kinderen zeiden twee maanden later nog steeds op hun voeding te letten, ze beweren de filosofie van de gezondheidsvakantie volledig overgenomen te hebben met uitzondering van af en toe eens een koekje, snoepje, glas frisdrank... Hierbij kregen ze voornamelijk steun van ouders maar ook van broers of zussen, waaraan de meesten wel belang hechten.

Zijn ze zelf tevreden met wat ze bereikt hebben?

De meesten blijken tevreden te zijn met het bereikte resultaat, ze kunnen beter volgen tijdens de lessen LO, ze worden minder snel moe bij bv. tikspelletjes, ze hebben erg hun best gedaan...

Sommigen hadden iets meer verwacht van zichzelf, hebben niet kunnen voldoen aan hun eigen opgelegde normen bv. hebben ze niet voldoende kunnen weerstaan aan ongezonde dingen.

En wat nu?

Alle kinderen die aangaven de voorbije twee maanden hun best gedaan te hebben om gezond te eten en veel te bewegen gaan ook proberen dit te blijven volhouden. Sommigen lijken meer zelfvertrouwen gekregen te hebben, ze gaven na het kamp aan dat ze gingen proberen vol te houden maar niet in hun kansen geloofden maar nu lijken ze dit wel te doen of althans meer als voorheen.

Wat bracht de gezondheidsvakantie, algemeen gezien, teweeg?

- Voor sommigen meer zelfvertrouwen en minder schroom omtrent hun lichaam
- Voor anderen een betere fysieke capaciteit
- Enkelen kregen duidelijkheid omtrent wat gezond is en wat niet, wat gezond vermageren is...
- Voor nog anderen werd aangetoond dat sporten wel degelijk leuk kan zijn

Maar het belangrijkste wat iedereen geleerd heeft, en daar ook nog mee akkoord gaat na twee maanden is:

GEZOND ETEN = LEKKER ETEN

Algemeen besluit:

De kinderen hadden allemaal een heel leuke en leerrijke tijd, hun verwachtingen over het kamp werden volledig ingelost. Velen willen volgend jaar ook deelnemen, het enige wat ze graag zouden veranderen is de frequentie van sporten nog wat opdrijven en uiteraard ook 's avonds het uur waarop de lichten uit moeten en de mondjes toe ligt onder vuur...

Op vlak van motivatie en aanzet tot gezond leven heeft de vakantie, naar mijn mening, zijn doel niet gemist. Toch blijkt niet iedereen dit al in de praktijk omgezet te kunnen hebben maar wat niet is kan nog komen... ze hebben alleszins al geleerd hoe en de motivatie is ook aanwezig.

BESLUIT

Met dit eindwerk heb ik geprobeerd een duidelijk beeld te scheppen van overgewicht en obesitas, twee ernstige en actuele onderwerpen. Hoe ernstig de gevolgen hiervan zijn, werden overzichtelijk weergegeven.

In het hoofdstuk "hoe doen Belgen het op de weegschaal?" is duidelijk geworden dat er sprake is van een alarmerend probleem waar zo snel mogelijk moet tegen opgetreden worden.

Onder het moto "beter voorkomen dan genezen" heb ik ook aandacht besteed aan het definiëren van een gezonde levensstijl. Aan de hand van de actieve voedingsdriehoek wordt duidelijk gemaakt wat gezonde voeding is en hoeveel je best minimum beweegt.

De initiatieven die de overheid neemt ter preventie van overgewicht, werden geïnventariseerd. En ook een lijst van spelen, lespakketten en projecten voor op school werd samengesteld. Preventie gebeurt immers best op jonge leeftijd en waar brengen kinderen meer tijd door dan op school?

In het praktische deel van dit eindwerk werd uitvoerig ingegaan op een initiatief van de Christelijke mutualiteit, nl. de gezondheidsvakantie.

Ikzelf heb de kans gekregen dit mee te maken als monitor, en vond het zeer leuk. Ook de kinderen hebben, zoals blijkt uit mijn onderzoek, er heel wat plezier beleefd en vooral veel geleerd.

Aan hen om dit nu toe te passen in de toekomst...

LITERATUURLIJST

Boeken en tijdschriften:

- Beerlandt B., 't Komt dik in orde!; Altina Oostende (1997)
- Braet C., Van Winckel M. , Anders eten en meer bewegen; Acco Leuven (1995)
- Braet C., Van Winckel M., Behandelingsstrategieën bij kinderen met overgewicht; Bhon Stafleu van Loghum (2001)
- Braet C., Van Winckel M., Dikke kinderen; Acco Leuven/Amersfoort (1995)
- Craeynest M., Crombez G., De bourdeaudhuij I., Motiveren van obese personen tot gedragsverandering; De Eetbrief (2003) nr. 115 p 5-7
- Dames W., We worden te dik; Eos (1998) nr. 6 p 8-16
- De Backer G., De zwaarlijvige Belgen: met hoeveel zijn ze?; De Eetbrief (2000) nr. 70 p 1-3
- Druppel H., Kinderobesitas; eindwerk (2001)
- Dubbink W., Overgewicht: eigen schuld, dikke bult?; Voeding nu. (2005) nr. 3 p 15-17
- Florquin, A., Grenzeloos vakantieplezier; J&G, Christelijke Mutualiteit (2006) p. 30
- Hannes S., Een zwaar lichaam, een zware last; eindwerk (2004)
- Hellemans J., Obese kinderen in de les LO; eindwerk (1999)
- Henderickx H., Overgewicht en obesitas; De Eetbrief (2003) nr. 112 p 5-6
- Hoebee B., Seidell J., Van Rossum C., Obesitas en erfelijkheid: dik door een genetisch foutje?; Voeding nu. (1998) nr. 1 p 21-23
- Hugo A., Schoolonderzoek als waakhond: obesitas bij kinderen; De Eetbrief (2000) nr. 73 p 5-6
- Lenaerts A., Zwaarlijvigheid, nee! Gezonde voeding, ja!; eindwerk (1999)
- Muls E., De middelomtrek: een maat voor overgewicht; UZ-gezondheidsbrief (2003) nr. 145 p 4-6
- Dr. Pierre, M.J. Zelissen, Obesitas en overgewicht: oorzaken, gevolgen en behandeling; Inmerc bv (2001)
- Roelants M. , Hauspie R., Groeicurven, Vlaanderen: handleiding voor gebruik en interpretatie; VUB (2004)

Websites:

- Christelijke Mutualiteit; Gezond gewicht; <http://www.cm.be/>
- Gezonde School; <http://www.gezondeschool.be/>
- Informatiemagazine van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen; Ontstaan en risico's van obesitas; <http://www.maguza.be/>
- Kind en Gezin; Jaarverslagen: Het Kind in Vlaanderen 2005; <http://www.kindengezin.be/> Voedingscentrum; hoe eet ik gezond?; <http://www.voedingscentrum.nl/>
- Onafhankelijke Ziekenfondsen; Overgewicht bij kinderen; <http://www.partena-ziekenfonds.be/>
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw; Cijfergegevens overgewicht; <http://www.vig.be/>
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw; De Actieve Voedingsdriehoek; <http://www.vig.be/>
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw; Inventaris educatieve materialen; <http://www.vig.be/>
- Vlaamse Overheid: welzijn, volksgezondheid en gezin; <http://www.wvg.vlaanderen.be/welzijnegezondheid/>
- Voedingscentrum; Hoe eet ik gezond? ; <http://www.voedingscentrum.nl/>

Spelen:

- Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde; Smakelijk en gezond
- Centrum Informatieve Spelen & Vlaamse Liga tegen Kanker; 5 maal eten
- Christelijke Mutualiteit; Gezond tussendoor;
- Horeca; Poetsie en Smossie;
- Kicks for Kids; Gek op gezond
- Lokale Gezondheidsoverleg, Centrum voor Leerlingenbegeleiding, Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie; Tutti Frutti
- Nutrition Information Center; Het Land van Calcimus
- Onderwijs Vlaanderen; Op uw gezondheid
- Stichting Vlaamse Schoolsport, Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie, Nutrition Information Center; Fitte School
- Vereniging van Belgische Tuinbouwveilingen; Invasie van de Kjoeties
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie; Lekker eten
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie; Gezondheid, je kunt er zelf iets aandoen
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie; (W)eet je alles?

- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie; Het geheim van de slimme driehoek
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie; De Actieve Voedingsdriehoek
- Vlaamse Overheid: welzijn, volksgezondheid en gezin; Vinnig Vlaanderen