

Waarom is het belangrijk om kinderen te stimuleren te eten volgens de nieuwe Richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum?

De voeding die men consumeert blijft niet hetzelfde in de loop van de tijd maar verandert voortdurend, wat onze voorouders aten, eten we niet meer of eten we in andere hoeveelheden dan vroeger. Onze voorouders zouden verbaasd zijn van wat we tegenwoordig allemaal in de supermarkt kunnen kopen en van hoe we gemakkelijk vanuit onze woonkamer maaltijden kunnen bestellen bij de talrijke restaurants die gerechten uit de hele wereld voorschotelen en bij ons aan de deur bezorgen. Ons voedingspatroon past zich aan, aan het gehaaste leven die we tegenwoordig hebben.



Hoewel we tegenwoordig toegang hebben tot meer gevarieerd voedsel dan vroeger, is het eten er gezonder op geworden?

Niet helemaal. We eten veel snoepgoed en vette producten waarvan we alleen maar dik van worden. Uit onderzoek blijkt dat de consumptie van suiker, en de afname van groente- en fruitgebruik bij kinderen, factoren zijn die een belangrijke rol spelen bij het toenemen van overgewicht op jonge leeftijd. Overgewicht en obesitas bij kinderen verhogen op jongere en/of latere leeftijd het risico op gezondheidsproblemen zoals diabetes mellitus type 2, klachten van het bewegingsapparaat, hart- en vaatziekten, en psychosociale klachten. De preventie van kinderovergewicht en kinderobesitas is doorslaggevend om deze gezondheidsrisico's te beperken. In Nederland heeft 13-15% van de kinderen overgewicht, waarvan 2-3% obesitas. In Schiedam heeft 20% van de kinderen overgewicht en heeft daarmee de hoogste percentage in Nederland.

Naast het voorkomen van de bovengenoemde gezondheidsproblemen, is een gezond voedingspatroon bij kinderen noodzakelijk omdat kinderen de juiste bouwstenen nodig hebben om zich zo gezond, goed en optimaal mogelijk te kunnen ontwikkelen en groeien.