

## **Waarom is het belangrijk om kinderen te stimuleren te eten volgens de richtlijnen 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum?**

De voeding die men consumeert blijft niet hetzelfde maar verandert voortdurend, ook onder invloed van de uitkomsten van nieuwe onderzoeken over het effect van voeding. 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. Ook hoe gemakkelijk wij vanuit onze woonkamer maaltijden kunnen bestellen bij de talrijke restaurants die ons gerechten uit de hele wereld voorschotelen en het dan ook nog bij ons thuis bezorgt!

Ons voedingspatroon past zich in feite continu aan.



### **Tegenwoordig hebben we dus toegang tot meer gevarieerd voedsel dan vroeger. Betekent dit dat het eten er gezonder op geworden is?**

Niet helemaal. We eten veel snoepgoed en vette producten waarvan we alleen maar dik 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 dan ook doorslaggevend om deze gezondheidsrisico's te beperken. In Nederland heeft nu al 13 tot 15% van de kinderen overgewicht, waarvan 2-3% obesitas.

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