

# nieuws BRIEF

dienst **Gezondheid**  
& **Jeugd**zhz

## gezond gewicht

gezond gewicht

jaargang 6  
nummer 16  
juli 2014

### inhoud

pagina 1: Avondvierdaagse •• pagina 2: Nationale Sportweek •• pagina 2: Dikke baby's •• pagina 2: Expert-meeting •• pagina 3: Posters examenvoeding •• pagina 3: Energiedrankjes •• pagina 3: Resultaten Wizzdiz ••

Bewustwordingsactie Avondvierdaagse wederom succesvol

## Discussie over gezonde beloning komt goed op gang

Fruitige mascottes, vrolijke kinderen, trotse ouders en gratis appeltjes. Allemaal ingrediënten van opnieuw een geslaagde bewustwordingsactie van het programma Gezond Gewicht bij de start van de Avondvierdaagse in de regio. De maatschappelijke discussie over het geven van een alternatieve, gezonde beloning kwam de afgelopen maanden zowel in de regio als op landelijk niveau weer goed op gang.



Want daar is het uiteindelijk om te doen: een maatschappelijke discussie. Het programma Gezond Gewicht wil bereiken dat ouders niet automatisch snoep geven als beloning, maar hier bewust over nadenken. Ouders kregen aan de start een flyer uitgedeeld met daarop een aantal leuke traktatietips, zoals

een bal, vlieger of (strip)boek. De lopers kregen van de fruitige mascottes een appeltje bij de start.

### Publiciteit

De actie leverde ook dit jaar weer veel publiciteit op. De aanwezigheid van ChristenUnie-Tweede Kamerlid Carla Dik-Faber bij de Avondvierdaagse in Alblasterdam droeg hier zeker aan bij. De landelijke editie van het Algemeen Dagblad publiceerde op 9 mei een artikel waarin Dik-Faber haar steun uitsprak voor de actie. Op 2 juni maakte het NOS Jeugdjournaal een item over de Avondvierdaagse en de rol van snoep



daarbij. Ook regionale en lokale media berichtten over de bewustwordingsactie.

### Tevreden

Projectleider Michelle Stoel van het uitvoeringsprogramma Gezond Gewicht kijkt met een tevreden gevoel terug op de actie. "Het vergt veel voorbereiding, maar je krijgt er een hoop voor terug. We staan niet bij de finish, dus we zien niet voor welke beloning wordt

gekozen. Maar als ik kijk naar hoe ouders reageren dan ben ik ervan overtuigd dat we ze aan het denken hebben gezet. Of we volgend jaar doorgaan met de actie? Uiteraard!"

### Wethouders

Dit jaar bracht het team van de Dienst Gezondheid & Jeugd een bezoek aan de gemeenten Cromstrijen, Papendrecht, Sliedrecht, Molenwaard, Zwijndrecht, Dordrecht, Alblasterdam, Binnenmaas en Gorinchem. In Zwijndrecht en Alblasterdam stond bij de start ook een mooie ballonnenboog. In bijna alle gemeenten waren wethouders aanwezig om de actie te ondersteunen.

# Nationale Sportweek in de regio

Van 19 tot en met 26 april werd voor de elfde keer de Nationale Sportweek georganiseerd. Een recordaantal van 208 gemeenten deed mee. In de regio Zuid-Holland Zuid haakten onder andere Alblasserdam, Zwijndrecht en Oud-Beijerland aan bij dit initiatief van NOC\*NSF en De Lotto. Het programma Gezond Gewicht werkte in deze gemeenten samen met de combinatiefunctionarissen om vorm en inhoud te geven aan het thema 'Ik neem je mee'.

## Alblasserdam

In Alblasserdam namen kinderen hun vader, moeder, opa en/of oma mee naar de sporthal. De kinderen gingen

sporten en de volwassenen kregen voorlichting van een diëtist van Rivas. Nadat beide activiteiten waren beëindigd, gingen ouders en kinderen gezamenlijk het spel 'Kraak de code' spelen. Hierbij moesten ze vragen beantwoorden over voeding, gekoppeld aan een beweegactiviteit. Uiteindelijk konden ze zo de code kraken.

## Zwijndrecht

In Zwijndrecht werd op woensdag 23 april een groot sportfeestje georganiseerd voor peuters en hun ouders. Verschillende takken van sport waren vertegenwoordigd, zodat bezoekers hiermee kennis konden maken. Het was een geslaagde dag met een mooie opkomst van 125 peuters. Een diëtist van Aafje gaf voorlichting over tussendoortjes en (sport)drankjes. Daarnaast was er een ingelast watermoment.



## Oud-Beijerland

In Oud-Beijerland opende mascotte Evi van waterbedrijf Evides samen met de wethouder de sportmarkt op zaterdag 19 april. Evi stimuleerde de kinderen om voldoende kraanwater te drinken bij het sporten. Want water is een prima dorstlesser en is overal beschikbaar. Tijdens de markt gaven diverse sportverenigingen demonstraties en clinics. Om kinderen bewust te maken hoeveel ze moeten bewegen om de calorieën die in frisdranken zitten te verbranden, deelde de Dienst Gezondheid & Jeugd springtouw uit. Op woensdag 23 april 'pimpten' diverse basisschoolleerlingen in Oud-Beijerland hun waterbidon. Deze bidons namen de kinderen mee naar de diverse sportactiviteiten gedurende de Nationale Sportweek.

## Lunch-bijeenkomst: save the date!

Op donderdag 13 november 2014 zal een lunchbijeenkomst worden georganiseerd voor samenwerkingspartners van het uitvoeringsprogramma Gezond Gewicht. Het doel van deze bijeenkomst is om onze partners bij te praten over de stand van zaken binnen het programma. Ook zal een interessante spreker aanwezig zijn.

Meer info volgt na de zomer!

# Gezond Gewicht zet in op bewegen met baby's

'Steeds meer te dikke baby's', kopte Sp!ts op 22 april. De NOS bracht op 7 juni een bericht naar buiten met de kop 'Kindermaten aangepast aan dikte'. Ook de afgelopen jaren zagen we al regelmatig zulke berichten langskomen. Het is duidelijk dat overgewicht niet alleen een probleem is bij pubers en volwassenen, maar ook bij baby's en peuters.

Eén op de zeven Nederlandse kinderen is te dik. Ook uit de Peutermonitor 2012, uitgevoerd in Dordrecht, Zwijndrecht en Hendrik-Ido-Ambacht komt naar voren dat 10% van de 2-jarige peuters overgewicht heeft. "Peuters spelen tegenwoordig minder vaak buiten en zitten vaker voor een beeldscherm. Dit kan overgewicht in de hand werken en is ongunstig voor de motorische ontwikkeling", zegt Chantal Kenens van het programma Gezond Gewicht. "Daarom is het belangrijk om zo vroeg mogelijk, bij baby's al, ouders en

medewerkers in de kinderopvang handvatten te geven over bewegen met baby's."

## Workshop

Het uitvoeringsprogramma Gezond Gewicht zet daarom in op bewegen met baby's. Medewerkers in de kinderopvang worden getraind in hoe je op een leuke en actieve manier met baby's kunt bewegen. Bij verschillende kinderopvangorganisaties in Hendrik-Ido-Ambacht, Zwijndrecht, Papendrecht en Sliedrecht

worden dit jaar medewerkers getraind. Aansluitend hierop wordt een bijeenkomst voor ouders georganiseerd. Daarnaast biedt de Dienst Gezondheid & Jeugd standaard trainingen aan voor medewerkers van de kinderopvang die werken met peuters, kleuters en leerlingen in de basisschoolleeftijd.



**SP!TS**  
Nieuws & Entertainment

**Laatste nieuws**  
Kranen staan vol achter Oranje  
SP!t: grote gelid van de belastingdienst  
Pauze vindt einde 4 jaar vermist 10/11  
OV-kaart dikke goudmijn voor vervoerders  
Wilders vindt steun bij Pvdv partij

**Meest gereageerd**  
Video: Plavertje schijnt meigie naar  
PVV lanceert puntenplan tegen jihadisten  
Wilders vindt steun bij Pvdv partij  
COC greukt om plannen 'homozijg'  
Vlag met gevangengenomen

**Meest gelezen**  
Video: Plavertje schijnt meigie naar  
hertjes uit de hele wereld naar A'dam  
Vrouw gegijzel en mishandelt in brede  
Basischool schrijft discriminerend boek  
PVV lanceert puntenplan tegen jihadisten

**Video's**  
Video: Plavertje schijnt meigie naar  
hertjes uit de hele wereld naar A'dam  
Vrouw gegijzel en mishandelt in brede  
Basischool schrijft discriminerend boek  
PVV lanceert puntenplan tegen jihadisten

**Steeds meer te dikke baby's**  
Het is met alle problemen bij pubers en volwassenen, maar ook baby's en peuters zijn steeds vaker te dik. Dit komt door te weinig lichaamsbeweging en te veel calorierijke voeding. Dat zegt Lucy Smit, voorzitter van de Arken Jeugdgezondheidszorg Nederland (AJG), tegen het AD.

Het veelvuldig gebruik van kinderzets en gemakproducten als 'pymapapies' baart Smit zorgen. Het bestrijden van obesitas is volgens de voorzitter van de AJG "een van de grootste uitdagingen" van de jeugdgezondheidszorg, waartoe ook de consultatiebureaus behoren. "Maar we vragen kinderen op het voorkomen van gewichtstoename, zijn we nu vooral bezig met het voorkomen van overgewicht", aldus Smit.

**Voeding en beweging**  
Veel ouders zijn zich er volgens Smit onvoldoende van bewust dat ook heel jonge kinderen vrij moeten kunnen bewegen om calorieën te verbranden. "Baby's horen genoeg tijd in de box of op een bolledek door te brengen om met hun beweging te ontdekken of op hun zij te

**Steeds meer te dikke baby's**

## Gezonde voeding tijdens examen

Dat je voor een examen goed moet leren, is logisch. Maar dat je betere schoolprestaties kunt leveren met gezonde voeding is niet bij iedereen bekend. Daarom vond begin dit jaar op CSG Willem van Oranje (Poortwijk) in Oud-Beijerland de workshop 'Examenvoeding' plaats.



De workshop, die werd gefinancierd door het programma Gezond Gewicht, werd gevolgd door vier examenklassen. Gezondheidsadviseur Samantha Hartevelde en haar collega gingen daarbij in op items zoals energiedrankjes, voldoende slaap en het belang van een goed ontbijt.

### Posters

De leerlingen reageerden wisselend: sommigen vonden het enorm interessant, anderen waren minder geboeid. Het werd wel duidelijk dat er behoefte was aan herhaling en houvast. Daarom werd rond examentijd opnieuw informatie gegeven aan eindexamenklassers in de vorm van hippe posters.

## Moe van 'oppeppende' energiedrankjes

In gesprek met jongeren levert het onderwerp energiedrankjes vaak maar weinig discussie op. Ze zijn het namelijk snel eens: in tegenstelling tot alcoholhoudende drank moeten energiedrankjes vrij verkrijgbaar blijven in de supermarkt, zonder leeftijdsgrens. Toch laat deze discussie steeds vaker op. Inmiddels zijn energiedrankjes op 140 middelbare scholen in Nederland verboden. Wat zit er precies in een energiedrankje en wat doet het met je?

### Wat zit erin?

Een blikje energiedrank van 250 milliliter bevat vijf tot negen klontjes suiker en levert 100 kilocalorieën. Gemiddeld bevat een blikje energiedrank 80 milligram cafeïne.

### Energieboost of vermoeidheid?

Energiedrankjes worden in de markt gezet als oppepper. Maar krijg je daadwerkelijk een boost van energiedrank? Niets is minder waar. Van het drinken van energiedrankjes val je juist moeilijker in slaap en word je moe.

### Wat adviseert het Voedingscentrum?

Het Voedingscentrum geeft voedingsadviezen. Zo ook voor energiedrank:

- onder de 13 jaar: geen energiedrankjes;
- 13-18 jaar: maximaal 1 blikje energiedrank (250 ml) per dag;
- volwassenen: maximaal 4 blikjes energiedrank (250 ml) per dag, maar bij voorkeur minder.

### Wat is het gezonde alternatief?

Het beste alternatief is water.

Water:

- levert 0 calorieën; je komt er dus niet van aan;
- levert geen zuurstoot op voor het gebit;
- is geschikt voor iedereen vanaf zes maanden;
- komt uit de kraan en is dus makkelijk verkrijgbaar;
- is beter voor het milieu, een verpakking is niet nodig;
- is beter voor de portemonnee.



colofon

Deze nieuwsbrief verschijnt in het kader van het programma Gezond Gewicht. Dit preventieprogramma wordt aangeboden door de Dienst Gezondheid & Jeugd Zuid-Holland Zuid.

Voor meer informatie over het programma kunt u terecht bij projectleider Michelle Stoel:

- 078 770 34 88 of
- mk.stoel@dienstgezondheidjeugd.nl

Of kijk op [www.voorkomovergewichtzhz.nl](http://www.voorkomovergewichtzhz.nl)



## Samenwerking binnen Gezond Gewicht licht verbeterd

In april 2014 is voor de tweede keer een vragenlijst afgenomen om samenwerking te meten binnen het netwerk van uitvoeringsprogramma Gezond Gewicht. 35 van de 104 aangeschreven netwerkleden vulde de vragenlijst in, een respons van 34%. De eerste meting was anderhalf jaar eerder, in november 2012.

De resultaten van beide metingen zijn met elkaar vergeleken op vier clusters van omstandigheden:

- *lokale context*; werken leden van het netwerk op een goede manier samen?
- *draagvlak*; in hoeverre is er draagvlak voor het programma?
- *management*; hoe wordt aangekeken tegen het netwerkmanagement?
- *externe factoren*; zijn er externe factoren die de samenwerking belemmeren?

Met name op gebied van draagvlak en management is een verbetering te zien ten opzichte van de nulmeting, maar de scores op lokale context en externe factoren zijn (licht) verslechterd.

In het netwerk zijn de afgelopen periode veel wisselingen van contacten geweest en verschillende partijen zijn gefuseerd. Opbouwen van een (nieuwe) werkrelatie kost tijd, dat zien we in deze resultaten terug.

De algemene conclusie is dat de samenwerking binnen het netwerk van Gezond Gewicht licht is verbeterd. Dat is goed nieuws!

Tijdens het bespreken van de resultaten met diverse netwerkleden kwam naar voren dat er behoefte is aan een beter overzicht van het programma als geheel. Daarom zal op donderdag 13 november een lunchbijeenkomst worden georganiseerd.

Het gehele rapport is op te vragen bij projectleider Michelle Stoel.