



PHOTOS.COM >>>™



Eten en bewegen voor betere schoolresultaten!

De schoolprestaties van kinderen in de lagere school kunnen verbeteren door hen een gezonde levensstijl aan te leren, hen regelmatig fysiek actief te laten zijn en evenwichtig te eten.

Door een gezonde algemene levensstijl zou niet enkel het gewicht van kinderen worden beïnvloed maar ook hun schoolprestaties. Dat blijkt uit de HOPS-studie (Healthier Option for Public Schoolchildren), die voor het eerst werd gestart in augustus 2004 in 4 scholen in Florida. Twee andere schoolinstellingen fungeerden als controle. Deze studie omvatte 3 200 kinderen in de lagere school tussen 6 en 12 jaar oud.



PHOTOS.COM >>>™

Allemaal in de tuin

Het ging om een programma voor preventie van kinderobesitas waarbij een gezonde levensstijl werd aangeleerd, het inrichten van een moestuin in de school, het uitvoeren van een fysieke activiteit en een evenwichtige voeding. In het HOPS-programma hadden de organisatoren vooral erover gewaakt dat deze voeding voldoende vezelbronnen bevatte zoals volledige graanproducten, verse groenten en fruit en dat er weinig voedingsmiddelen in aanwezig waren met een hoge glycemische index zoals ontbijtgranen met veel suiker en geraffineerde zetmeelproducten en een laag gehalte aan verzadigde en transvetzuren.

Bij elke leerling werden demografische, antropometrische (lengte, gewicht, BMI) en academische gegevens verzameld gedurende het schooljaar.

Na drie jaar waren de leerlingen in scholen met het HOPS-programma niet alleen minder in gewicht aangekomen dan in de controlescholen maar hadden zij ook betere schoolresultaten. Uit de resultaten bleek een significante afname van de Z weight score bij jongens (een meting van gestandaardiseerd gewicht waarbij rekening wordt gehouden met de leeftijd en het geslacht van elke leerling), alsook een gelijkaardige trend bij

>>>

»» de meisjes. De schoolprestaties van wiskunde waren ook significant beter bij de meisjes. De jongens hadden betere punten voor het lezen. Met deze interventiestudies kon ook worden vastgesteld dat kinderen zonder problemen een gezonde voeding aanvaarden als die op een aantrekkelijke manier wordt voorgesteld. Op die manier kan ook gemakkelijker gewichtstoename worden beperkt en kunnen hen beter voedingskeuzen worden aangeleerd. Gezien het succes van die eerste poging werd het project herhaald met nog meer verfijningen met name in de voeding voor de kinderen. Dat was de HOPS 2-studie waarin de resultaten van de voorgaande studies werden bevestigd.

Dingen kunnen veranderen

Overgewicht en obesitas bij kinderen kunnen een voorbode zijn van heel wat problemen in het toekomstige leven van het kind zoals cardiovasculaire ziekten en diabetes. Door vroegtijdig in te grijpen in het leven van kinderen door verschillende methoden zoals het organiseren van een moestuin in scholen en andere activiteiten die te maken hebben met een gezonde levensstijl, evenwichtige voeding en regelmatige fysieke activiteit is het mogelijk deze aandoeningen te voorkomen. Volgens de resultaten van deze studie blijken deze interventies bovendien ook een positieve impact te hebben op de schoolprestaties van kinderen. Dat is nog een bijkomende reden om kinderen zo vroeg mogelijk in hun leven op te voeden zodat zij alle kansen hebben voor later in hun leven. Maar uit dergelijke studies blijkt ook in welke mate wij allen dienen geïmpliceerd te zijn of we nu ouders, opvoeders of gezondheidswerkers zijn. ●

Alexandre Dereinne, diëtist

Referenties

Hollar D, Lombardo M, Lopez-Mitnik G et al. Effective multi-level, multi-sector, school-based obesity prevention programming improves weight, blood pressure, and academic performance, especially among low-income, minority children. *J Health Care Poor and Underserved* 2010; 21(2): 93-108.

Hollar D, Agatston A, Almon M et al. The Healthier Options for Public Schoolchildren (HOPS study). Preliminary results. February 2007. http://www.whatkidscando.org/featuresstories/2009/11_healthy_eating/pdf/HealthierOptionsforPublicSchoolchildren.pdf. En anglais, consulté en janvier 2013.

EDUCATIEVE BRONNEN VOOR IEDEREEN

De overheden van verschillende landen en van diverse regio's van ons land zijn zich bewust van de noden voor de opvoeding voor een gezond leven tegenover de epidemie van obesitas en diabetes die op de loer ligt. Zij hebben dan ook het programma « Eten Bewegen » ontwikkeld. We weten nu dat voor het onder controle houden van het lichaamsgewicht, het bewaren van een goede gezondheid en het beperken van complicaties van heel wat aandoeningen fysieke activiteit van belang is.

De Vlaamse Regio en de Federatie Wallonië-Brussel hebben zich bij deze beweging aangesloten die van belang is voor alle burgers. Het programma wordt ondersteund door volgende internetsites:

> **Vlaamse Regio**

<http://www.zorg-en-gezondheid.be/Beleid/Gezondheidsdoelstellingen/Vlaams-actieplan-voeding-en-beweging-2009---2015/>

> **Wallonië-Brussel**

<http://www.mangerbouger.be/>

Voor de kinderen heeft Danone samen met specialisten, met name kinderdiëtisten en leraars, een zeer aantrekkelijk programma uitgewerkt met veel educatieve hulpmiddelen. Die kan men op volgende sites terugvinden:

> **In het Frans:**

<http://bonappetitbougetasante.vpso26.dgnus.net/>

> **In het Nederlands :**

<http://bonappetitbougetasante.vpso26.dgnus.net/index.php?lang=nl>

