

Wel ontbijten, minder beeldscherm

Er is een duidelijk verband tussen niet dagelijks ontbijten en obesitas bij kinderen. Ook meer dan twee uur per dag achter een beeldscherm zitten, geeft een grote kans op obesitas. Hetzelfde geldt voor meer dan drie dagen per week fast food eten en minder dan een uur buitenspelen per dag.

Dit blijkt uit het Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) uitgevoerd door de World Health Organisation (WHO) Europe in samenwerking met Europese WHO-lidstaten en het WHO Collaborating Centre for Nutrition van het RIVM. Op dit moment doen 30 landen mee aan dit project, waaronder Nederland.

Het percentage overgewicht (inclusief obesitas) bij 6-9 jarige schoolkinderen in Europa varieert sterk per land en ligt tussen de 18 en 57%. Het project volgt niet alleen het gewicht van kinderen maar analyseert ook de leefstijl. De resultaten onderstrepen hoe belangrijk het is bij de preventie van obesitas



zich niet alleen op voeding te richten, maar ook zitgedrag te ontmoedigen en lichaamsbeweging te stimuleren.

http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2015/O_vergewicht_bij_kinderen_varieert_sterk_tussen_Europese_landen