

Thuis & School

Samen voor het kind



Overgewicht bij kinderen

Rekenproblemen en dyscalculie

The Daily Mile

Mazelenepidemie

Gewoon leuk

En, hoe was het op school?



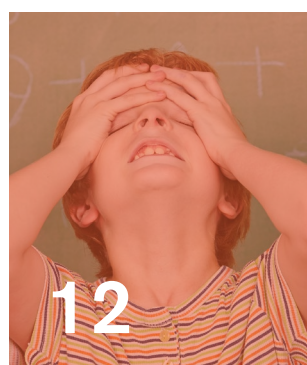
Thuis & School

Het online magazine voor ouders met schoolgaande kinderen
Een uitgave van ouderorganisatie OUDERS VAN WAARDE
www.ouders.net

In deze editie **Thuis & School**



- 04** The Daily Mile
- 07** Mazelenepidemie
- 10** En, hoe was het op school?
- 12** Rekenproblemen en dyscalculie
- 15** Gewoon leuk
- 17** Overgewicht bij kinderen - hoe pak je het aan?



De Mile die er wereldwijd toe doet voor kinderen

DAGELIJKS BEWEGEN HOUDT KINDEREN GEZOND

'Doe je boeken maar dicht. We gaan de Daily Mile doen'. De kinderen in de Engelse basisschool bergem opgewonden hun boeken op en gaan in hun typisch Engelse schooluniform naar buiten. Na een high five starten ze met ruim anderhalve kilometer lopen. Ieder in zijn eigen tempo.

Een koddig gezicht om het ook de kleinsten te zien doen. Maar wat bijzonder is... Ze doen dat elke dag.

Na ongeveer een kwartier is het over en hebben ze bijna allemaal zo'n 1500 meter gelopen en dan gaan de lessen weer verder. Het is niet de enige school die dat iedere dag doet. Het aantal scholen groeit en niet alleen in Engeland maar wereldwijd.

Het was zelfs geen Engels idee maar een idee van de 'bovenbuur' Schotland. Daar stond in 2012 de wieg van de idee om kinderen dagelijks een mijl te laten lopen maar het sloeg binnen de kortste keren aan. Het doel was dan ook een probleem dat de hele westerse wereld kent.

Schotse kinderen zijn gemiddeld te dik en hun conditie is onder de maat. Ze bewegen te weinig door te weinig buitenspelen, te weinig sport en het vervoeren per auto in plaats van per fiets of lopen. De Schotse scholen begonnen dus bewegen in het lesprogramma op te nemen en zochten naar mogelijkheden om dat te doen zonder dat ze de beschikking hadden over de faciliteiten die daar bij nodig waren. De oplossing werd gevonden in wat vroeger normaal was: rennen op het schoolplein. Maar nu dan georganiseerd en uitdagend. Maar ook op een manier dat ieder kind kan meedoen ongeacht de conditie van dat moment. Je mag de Daily Mile ook wandelen. Maar de ervaring is dat door de dagelijkse oefening na verloop van tijd vrijwel alle kinderen de Daily Mile hardlopend uit kan lopen.

Zoals de kinderen zelf ook beamen;
'Ik denk dat het goed is want je wordt er fitter van ...' Jongetje 9 jaar.

'Toen ik nog niet iedere dag rende was ik veel langzamer...' Jongetje 8 jaar.

Kinderen vinden het ook leuk. Zeker als ze er na verloop van tijd achter komen dat ze meer gaan kunnen. Het kan ook het begin zijn van een 'sportcarrière' 'Ik vond sport niet leuk maar nu wel en ik ben veel sneller geworden.'

De scholen kwamen er achter dat niet alleen de fysieke conditie van de kinderen verbeterde. Volgens leerkrachten bevordert de Daily Mile ook het concentratievermogen en gaan de kinderen zich beter gedragen in de klas. En dat heeft dan weer te maken met het beter in je vel zitten en meer zelfvertrouwen.

Inmiddels doen wereldwijd 2500 scholen mee met de Daily Mile en dat betekent dat honderdduizenden kinderen dagelijks aan hun conditie werken. In Schotland 1000 scholen, in Engeland 700, in België ongeveer 670 maar ook in Nederland doen al 138 scholen mee. Verder is de Daily Mile bekend in landen als Ierland, Wales, Duitsland, Canada, Frankrijk, Polen en de Verenigde Staten.

'Ik weet zeker dat veel scholen in Nederland dit gaan oppakken. Je kunt elke dag wel ergens een kwartiertje pakken.'

Erben Wennemars

Ook in Nederland de dagelijkse mijl

Een van de 138 scholen die de Daily Mile hebben omarmt is SBO basisschool De Vuurtoren in Zoetermeer. De introductie van de Daily Mile haalde daar zelfs de landelijke pers (Algemeen Dagblad). Weer of geen weer, tussen de lessen door gaan de leerlingen van basisschool De Vuurtoren iedere dag even naar buiten om een kwartier te bewegen. Volgens adjunct-directrice Monique Klaver is het project 'The Daily Mile' een succes.

De introductie op de Vuurtoren paste in het programma Jongeren op Gezond gewicht. De medewerkers achter dat programma haalden de Daily Mile naar Nederland in de strijd tegen Obesitas. Op de school zitten kinderen die extra aandacht nodig hebben. Zij hebben moeite op een reguliere basisschool vanwege gedrags-, leer- of motorische problemen. 'Dankzij het lopen van de mijl kunnen veel kinderen hun energie kwijt waardoor zij beter presteren in de les', meldt directeur Monique Klaver in het Algemeen Dagblad

Waarom werkt de Daily Mile ?

- The Daily Mile is een succes, omdat het eenvoudig en gratis is:
- Het duurt maar 15 minuten; de kinderen rennen gemiddeld 1,5 kilometer per dag.
- Kinderen rennen heerlijk buiten in de frisse lucht. Het weer vormt geen belemmering om naar buiten te gaan.
- Er hoeft niets klaargezet of opgeruimd te worden en er zijn geen materialen nodig.
- Kinderen rennen in de kleren die ze aan hebben. Ze hebben dus geen extra kleding nodig en hoeven zich niet om te kleden.
- Het is sociaal, niet-competitief en leuk.
- Iedereen kan meedoen, elk kind slaagt, ongeacht hun persoonlijke situatie, leeftijd of bekwaamheid.

'Aan het begin van dit schooljaar zijn we met de proef begonnen. Eerst met drie groepjes van leerlingen uit de onder-, midden- en bovenbouw. Daarbij liepen de kleuters een kleiner rondje. Al voor de herfstvakantie zijn alle klassen mee gaan doen'.

The Daily Mile wordt elke keer op een ander moment van de dag gelopen. Dat is onder andere afhankelijk van het weer en het lesprogramma. 'Als de kinderen in de ochtend gymles hebben, doen we de mijl in de middag. Dit werkt goed, ook voor kinderen met bijvoorbeeld autisme. Die hebben structuur nodig en weten dat ze in ieder geval die mijl gaan lopen.'

In de vakantie hoeven de kinderen niet stil te zitten als de ouders in actie komen. Dagelijks als ouders met je kinderen de Daily Mile doen is niet alleen goed voor de kinderen maar ook voor de ouders zelf en het versterkt de onderlinge band



En de ouders

In de vakantie hoeven de kinderen niet stil te zitten als de ouders in actie komen. Dagelijks als ouders met je kinderen de Daily Mile doen is niet alleen goed voor de kinderen maar ook voor de ouders zelf en het versterkt de onderlinge band. Je versterkt het concentratievermogen en het zelfvertrouwen van je kind. Na de vakantie zullen ze zien dat ze zowel op school als op de sportclub hun prestaties omhoog zijn gegaan. En dat voor slechts 15 minuten per dag. Een tip is om het in te bouwen in je dag. Bijvoorbeeld een kwartier voor het eten en daarna een gezonde maaltijd. Hou rekening met de leeftijd en de basisconditie van het kind en begin bijvoorbeeld eerst met intervallen. 50 meter hardlopen, 50 meter wandelen, 50 meter hardlopen en voer dat langzaam op. Na een paar weken lopen alle kinderen de 1500 meter in een keer uit. En beginnen de ouders zelfs uit te dagen 'Wie het eerst thuis is...'

Hoe The Daily Mile helpt bij een gezonde en positieve opvoeding

- Het kan de focus en concentratie vergroten
- Kinderen gedragen zich beter tijdens de les.
- Kinderen leren hun doelen te bereiken.
- Het vergroot het zelfvertrouwen van kinderen.
- Iedereen kan meedoen - alle kinderen zijn samen buiten en kinderen met 'een rugzakje' hebben er veel baat bij.
- Het is simpel & gratis.
- Het helpt bij het behouden van een gezond gewicht
- Het ondersteunt een gezonde groei van botten en spieren.
- De gezondheidseffecten van 15 minuten per dag rennen kunnen de rest van het leven merkbaar zijn.



MAZELENEPIDEMIE

De World Health Organization (WHO) slaat alarm: grootste mazelenepidemie in Europa in tien jaar, kopt het Algemeen Dagblad in augustus van dit jaar. Diezelfde periode laait de berichtgeving in de media weer op over vaccineren. Alhoewel de politiek nog niet zo ver is om tot een vaccinatieplicht over te gaan, is wel door hen bezorgdheid geuit. Ook een ouder van een acht maanden oud kind is een petitie gestart over een crècheverbod voor niet ingeënte kinderen en anderen pleiten voor het korten op de kinderbijslag als ouders hun kind(eren) niet laten inenten. Bezorgdheid ook, omdat deze zomer bekend werd dat de veilige vaccinatiegraad in Nederland van $>95\%$ al enkele jaren niet meer gehaald wordt.



In een aantal Europese landen zijn er uitbraken van mazelen met name in Oost- (Roemenië, Oekraïne) en Zuid (Italië, Frankrijk) Europa. In het eerste halfjaar van 2018 zijn er al 41.000 mensen besmet geraakt. In 2016 waren dat er nog 5.273. In Europa ligt de gemiddeld vaccinatiegraad momenteel op 90%. Sommige landen halen meer dan 95% en andere minder dan 70%. Mazelen (Morbilli) is een infectieziekte, heel besmettelijk en wordt veroorzaakt door een virus dat van mens op mens overdraagbaar is via uitademingen, niezen en/of hoesten. De ziekte wordt veroorzaakt door de mazelenvirus dat met name een ruwe rode huiduitslag en koorts veroorzaakt. Kinderen worden ziek en de ziekte gaat meestal na 7-10 dagen over doordat het lichaam het virus doodt. De reden dat er tegen dit virus in Nederland gevaccineerd wordt, is omdat er ernstige complicaties kunnen optreden. Een ernstige complicatie zoals long- of hersenontsteking kan fataal zijn of soms leiden tot een handicap.

Groepsimmunitet

In Nederland is vaccinatie niet verplicht. Het Rijksinstituut van Volksgezondheid en Milieu (RIVM) voert onder andere het Rijksvaccinatieprogramma uit. Een kind wordt aangeboden om ingeënt te worden tegen 12 infectieziekten waarvan bekend is dat ze kunnen leiden tot ernstige (blijvende) schade meestal als gevolg van complicaties van de infectie. De meeste verwekkers waarvoor inenting plaatsvindt zijn virussen, die niet behandeld kunnen worden met medicatie. Als er maar genoeg mensen gevaccineerd zijn, zullen zij snelle verspreiding van het virus voorkomen, doordat zij dit virus doden. Daardoor zullen ongevaccineerden minder snel ziek worden. Minstens 95% gevaccineerden is nodig om een virusuitbraak onder de duim te houden. Dat is dus de kritieke grens voor groepsimmunitet. De afgelopen jaren is steeds meer een trend zichtbaar dat de vaccinatiegraad voor de meeste vaccins terugloopt tot onder de 95%.

Laat je als ouder(s) goed in- en voorlichten over de voor- en nadelen van vaccineren, zodat je zelf een bewuste keuze kunt maken.

In totaal zal een kind vier keer in zijn eerste levensjaar worden gevaccineerd en drie tot vier keer in de periode daarna. Bij vaccinatie wordt in een spier (vaak de bovenbeen- of bovenarm-spier) het vaccin gespoten. In een vaccin zitten kleine onschadelijk gemaakte levende virus- of bacteriedeeltjes. Afweercellen van het lichaam pikken deze deeltjes op en maken antilichamen aan waardoor deze deeltjes worden gedood. Deze antilichamen worden vervolgens opgeslagen door het lichaam, zodat als het lichaam de volgende keer wordt besmet door die virus of bacterie deze snel kan afbreken. Vaccineren betekent niet dat een kind niet alsnog ziek kan worden van het virus of de bacterie, maar de ziekte verloopt in het algemeen minder heftig en een kind zal minder erg ziek worden. Heel soms wordt gezien dat het vaccin niet leidt tot volledige bescherming en een kind toch niet beschermd wordt.

De reden waarom de politiek en ook anderen zich terecht zorgen maakt is het feit dat het heel belangrijk is dat de vaccinatiegraad gehaald blijft worden o.a. ook ter bescherming van kinderen die (nog) niet ingeënt (kunnen) worden bijvoorbeeld omdat ze nog te jong zijn of om andere redenen.

Op internet zijn naast de bekende Biblebelt-groep steeds meer actiegroepen te vinden die tegen vaccinatie zijn zoals Stichting Vaccinvrij, de Nederlandse Vereniging van Kritisch Prikken, etc. Het is verstandig om niet alles dat op het internet staat over te nemen als 'waar' en zelf

kritisch na te denken over wat verstandig is. Het is terecht dat ouders kritisch zijn en blijven op dit punt, maar aan de andere kant is het ook van belang voor de volksgezondheid dat de vaccinatiegraad gehaald blijft worden.

Laat je daarom als ouder(s) goed in- en voorlichten over de voor- en nadelen van vaccineren, zodat je zelf een bewuste keuze kunt maken. Onder dit artikel staan enkele websites waarop ouders zich kunnen verdiepen in vaccinatie. Bij (blijvende) vragen of twijfel over vaccineren, kun je het beste contact opnemen met je huisarts en/of een GGD-arts.

Websites:

<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/>

Hier kun je terecht voor informatie over vaccinatie en infectieziektes waartegen wordt gevaccineerd. Ook lees je informatie over mogelijke nadelen van vaccineren.

<https://www.lareb.nl/nl/>

Hier kun je terecht over gemelde bijwerkingen van vaccins.

<https://www.thuisarts.nl/>

Hier kun je terecht over uitleg van ziektes waarvoor wordt gevaccineerd.

http://www.who.int/immunization/policy/position_papers/en/

<https://www.nemokennislink.nl/publicaties/antwoorden-aan-bezorgde-ouders-over-vaccineren/>

<http://www.vaccinesafetynet.org/>

Een keurmerk dat websites die informatie over vaccineren verschaffen ook waarheden publiceert.



En, hoe was het op school?

Als ouder(s) wil je graag weten waar je kind zich mee bezig houdt. Logisch! Thuis weet je vaak wel wat je kind doet, maar om erachter te komen wat je kind op school allemaal meemaakt, moet je met je kind in gesprek. Dus wanneer je je kind na een schooldag weer ziet, stel je vaak de vraag: 'En, hoe was het op school?' Er zijn kinderen die dan enthousiast beginnen te vertellen, maar voor de meeste kinderen wordt de vraag afgedaan met een 'goed', 'slecht' of een 'weet niet'.

Kinderen moeten al zoveel op school, dat ze vaak geen zin hebben om bij thuiskomst direct weer te 'moeten' kletsen

Hebben kinderen dan echt zo weinig te vertellen over school? Dat antwoord is simpel: nee. Voor kinderen is de vraag 'hoe was het op school?' (en alle varianten daarop) vaak te breed. Er gebeurt zoveel op zo'n schooldag, dat ze geen idee hebben wat ze moeten antwoorden. Daarnaast moeten kinderen al zoveel op school, dat ze vaak geen zin hebben om bij thuiskomst direct weer te 'moeten' kletsen. Laat daarom je kind even bijkomen en vertel eerst over je eigen dag.

Wanneer je kind daarna een beetje ontspannen is en wel in is voor een gesprekje zijn er vele wie-wat-waar-vragen, die voor je kind gemakkelijker te beantwoorden zijn dan de vraag over hoe het op school was. Hieronder een lijstje met vragen, die meer kans geven op een gezellig gesprek:

1. Wat was het leukste wat je vandaag op school gedaan hebt?
2. En wat was het stomste?
3. Wat heb je vandaag gemaakt?
4. Wat heb je vandaag opgeruimd?
5. Wie heb jij geholpen vandaag? En wie heeft jou geholpen?
6. Waar heb je heel hard om moeten lachen vandaag?

7. Met wie heb je gespeeld op school? Wat deden jullie?
8. Wat was het raarste geluid dat je vandaag hebt gehoord?
9. Als jij vandaag de juf was geweest, wat had je dan anders gedaan?
10. Wie heeft er veel gekletst vandaag?
11. Wat hoop je dat je morgen gaat doen op school?
12. Wat heb je vandaag aan de juf gevraagd?
13. Wat heeft de juf vandaag aan jou gevraagd?
14. Wie was vandaag de stoutste van de klas?
15. Wie was er ziek vandaag?
16. Heeft juf nog iets voorgelezen? (uit welk boek was dit?)
17. Stel je kon onzichtbaar zijn, wat zou je dan op school doen?
18. Stel jij bent morgen juf; wat zou je dan als eerste veranderen?
19. Waar had je vandaag graag meer tijd voor gekregen?
20. Welk cijfer zou je de dag geven? En wat moet er veranderen om de dag een punt hoger te geven?

Tot slot: zorg ervoor dat je oprecht interesse toont in je kind en haak in op wat het vertelt door middel van doorvragen. Maar niet te veel, want het is geen overhoring. Succes!

$1+5=6$

$3+4=7$

$6+4=10$

$10-3=7$

$9-7=2$

$2+5=7$

$7+2=9$

$10-4=6$

$9-1=8$

$11-5=...$

$1+2=$

$3+4=$

$6+4=$

$10-3=$

$9-7=$

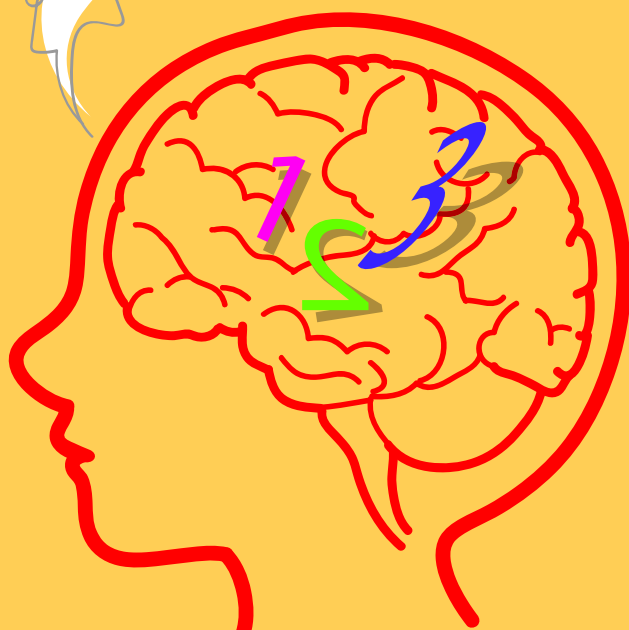
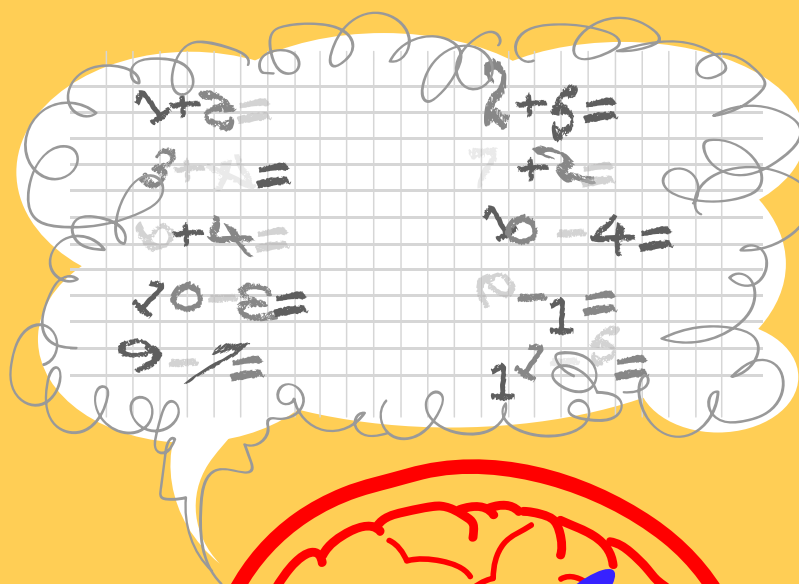
$2+5=$

$7+2=$

$10-4=$

$9-1=$

$11-5=$



Reken- problemen en dyscalculie

In de wandelgangen is een veel voorkomend leerprobleem dyslexie. Dyslexie is een leerstoornis waarbij een kind moeite heeft met lezen en spelling, oftewel geschreven taal.

Je kent misschien wel iemand die hier last van heeft. Maar ken je ook iemand met dyscalculie? Wat is dat en welke problemen ervaart een kind met dyscalculie?

Stel je voor: je belt met een vriend of vriendin en jullie besluiten vanmiddag af te spreken. Hoe laat? Om kwart voor 2. Voor iemand met dyscalculie is het klokkijken echter ingewikkeld en dus niet zo vanzelfsprekend. Of stel: je wilt een recept voor stampot omzetten van een 4 naar een 2-persoonsmaaltijd. Hoeveel aardappelen heb je dan nodig? Dit zijn voorbeelden van situaties waar iemand met dyscalculie in de praktijk tegenaan loopt. Natuurlijk zijn er nog tal van andere situaties te noemen, maar hierbij geldt ook: de problemen zullen bij een ieder verschillen.

Dyscalculie is kortgezegd een rekenprobleem. Het is een leerstoornis die in de loop van de jaren verschillende definities heeft gekend. Waar we hier vanuit gaan, is dat een kind met dyscalculie vastloopt in rekenen en wiskunde ondanks geboden hulp. Ongeveer 3% van de kinderen heeft dyscalculie en dit zijn zowel jongens als meisjes. Het gaat vaak om creatieve en sportieve kinderen die in het onderwijs vastlopen bij vakken waar rekenen bij nodig is. Een lijstje met problemen waar kinderen met dyscalculie zoal tegenaan lopen:

- Ze vinden het moeilijk om rekenfeiten uit hun geheugen te halen. Bijvoorbeeld:
 - het getal 8 ligt tussen de 7 en 9
 - het getal 16 bestaat uit meerdere cijfers en de 1 staat hier voor 10

- Ze gebruiken nog lang hun vingers of telrijen om sommen op te lossen.
- Ze hebben veel moeite met opdrachten die uit meerdere stappen bestaan. Bijvoorbeeld:
 - “Lisa koopt een trui van 40 euro en krijgt 10% korting. Ze betaalt met 50 euro. Hoeveel geld krijgt zij terug?” Dit is een som die meerdere stappen vereist en dat is voor een kind met dyscalculie erg lastig.
- Ze kunnen de rekentafels moeilijk onthouden. De meeste kinderen weten dit op den duur uit hun hoofd en hoeven er niet meer over na te denken terwijl kinderen met dyscalculie deze nauwelijks in hun hoofd krijgen.

Ongeveer 3% van de kinderen heeft dyscalculie en dit zijn zowel jongens als meisjes. Het gaat vaak om creatieve en sportieve kinderen die in het onderwijs vastlopen bij vakken waar rekenen bij nodig is



$$\begin{aligned} 1+5 &= 6 \\ 3+4 &= 7 \\ 6+4 &= 10 \\ 10-3 &= 7 \\ 9-7 &= 2 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 2+5 &= 7 \\ 7+2 &= 9 \\ 10-4 &= 6 \\ 9-1 &= 8 \\ 11-5 &= \dots \end{aligned}$$

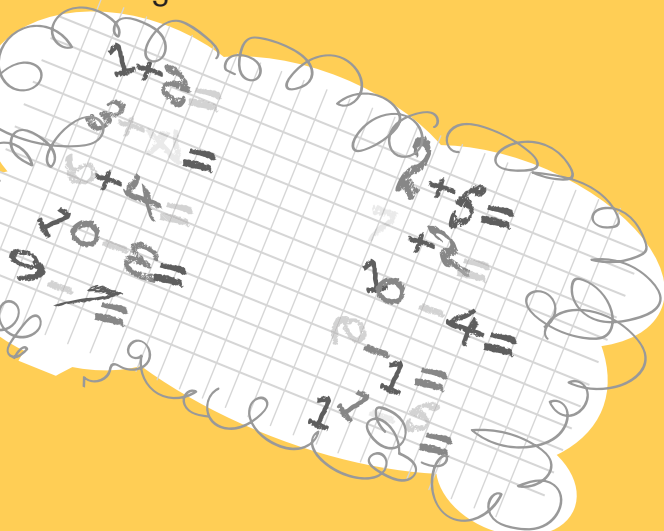
Niet alleen met rekenen maar ook op andere gebieden, die voor het leren en het onderwijs nodig zijn, ervaren zij problemen. Hierbij kun je denken aan:

- een trager werktempo;
- moeite om van het ene onderwerp naar het andere onderwerp te schakelen;
- problemen in het onthouden van andere dingen dan rekenen en
- emotionele problemen, zoals faalangst of gebrek aan zelfvertrouwen.

Over de oorzaak is nog niet veel bekend en bovendien erg ingewikkeld. Wat in ieder geval gezegd kan worden, is dat er naar alle waarschijnlijkheid hersengebieden betrokken zijn. Als je meer wilt weten over de oorzaken van dyscalculie, lees dan verder op internet.

Enkele tips:

- in de klas kan een kind meer tijd krijgen voor instructie en oefenen;
- een kind met dyscalculie is gebaat bij voor- en samendoen, zodat hij of zij het daarna zelf kan doen;
- biedt veel aandacht aan het automatiseren: dat betekent stampen van rijtjes of regels;
- gebruik hulpmiddelen zoals concrete voorbeelden of in een later stadium een simpele rekenmachine en
- werk aan zelfvertrouwen of faalangst door te zoeken naar succeservaringen. Deze zullen misschien niet zo snel behaald worden bij rekenen, maar kunnen ook bij andere vakken ervaren worden.





Het is echt wel wat bijzonders
Hij kan er weinig aan veranderen
Zijn vriendjes vinden het soms vreemd
Leuk dat wel . . . maar anders dan de anderen

's Ochtends nog voor de wekker
Dan springt hij vrolijk zijn bed al uit
Hij zit te fluiten op zijn fiets
En zingt hardop en vaak voluit

De school die is voor hem geschapen
Hij valt dus echt wel uit de toon
Met de leraar is hij goeie maatjes
Hij vind leren leukgewoon

Werner van Katwijk



zet zich in voor een goede samenwerking tussen **Thuis & School!**



LANDELIJKE CURSUSSEN

De OUDERSACADEMIE organiseert jaarlijks inspirerende trainingdagen voor (nieuwe) MR- leden en overblijfcoördinatoren. Praktische dagen waar u ervaringen uitwisselt met collega's uit uw regio en kennis en vaardigheden op doet.

Bezoek www.ouders.net voor de eerstvolgende landelijke cursus



CADEAUMAGAZINE VOOR OUDERS

Hét inspiratiemagazine gericht op de waarden in onderwijs en opvoeding. Een mooi cadeau namens de school aan hun ouders. Tip uw school om dit magazine te bestellen.



OUDERS BEDANKT (einde schooljaar)
OUDERS BESTE WENSEN (rond de jaarwisseling).

CURSUSSEN EN OUDER-BIJEENKOMSTEN OP LOCATIE



Voor ouders, ouderraden, medezeggenschapsraden, overblijfmedewerkers en onderwijsprofessionals. Met ons aanbod maakt u actief werk van een goede samenwerking tussen school en thuis, positieve ouderbetrokkenheid en effectieve medezeggenschap.



THUIS & SCHOOL: HET ONLINE MAGAZINE VOOR OUDERS IN HET ONDERWIJS

Aangesloten ouders en scholen ontvangen het online magazine Thuis&School. Hierin leest u inspirerende artikelen, tips, adviezen, beantwoorde vragen uit de praktijk en nieuws rondom onderwijs en opvoeding. Meld u als niet-lid aan voor de gratis edities op www.ouders.net.



YOUNG HEROES FESTIVAL VOOR JONGE MANTELZORGERS

"EVEN BIJTANKEN"

Samen met YMCA Nederland en de Rudolphstichting organiseert OUDERS VAN WAARDE een gratis festival voor jonge mantelzorgers.

Op dit festival in jeugdorp De Glind kunnen jongeren de zorgen van thuis even vergeten; ervaringen met elkaar delen; lekker eten met elkaar en leuke workshops volgen!

Kent u een jonge mantelzorger die wel een dagje zonder zorgen verdient?

Datum, meer informatie en opgeven via: Youngheroes.ymca.nl

OUDERS VAN WAARDE

Meer informatie, bestellen of boeken:

@schoolenthuis

WWW.ouders.net ● **INFO@ouders.net** ● **0343 - 51 34 34**



WIST U DAT ...

Onze website boordevol nuttige, leuke en leerzame brochures, tips en producten staat? Hiermee helpen we u bij het stimuleren van een goede samenwerking tussen school en thuis! Meld u aan als **individueel- of schoollid** en log in met uw speciale **VIP- login** op www.ouders.net



PRODUCTEN VAN WAARDE

Wat moet je als ouder nu wel en niet doen bij het begeleiden van huiswerk en wat verwacht de school van je? Deze brochure biedt ouders de helpende hand.

Een leuke dvd waarmee kinderen zowel op school als thuis tafels leren op muziek, visueel ondersteund door tafelverhaaltjes en tafelrijen in primaire kleuren.



OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

HOE PAK JE HET AAN?





Supermarkten hebben tegenwoordig een breed assortiment aan producten. Toch moeten voedselproducenten zich blijven vernieuwen en vergroten om winst te kunnen maken. Veel bedrijven focussen zich daarom op kinderen; een kind laat zich immers gemakkelijk verleiden door plaatjes van hun favoriete film of artiest, een spelletje of reclame op tv. Een andere ontwikkeling die je ziet is dat kinderen steeds jonger al last krijgen van overgewicht. 1 op de 7 kinderen is te zwaar! Hoe erg is dit probleem nou eigenlijk?

Overgewicht

Overgewicht is slecht voor de mens, zowel voor jong als oud. Zo weten we dat het de kans op tal van ziektes vergroot en effect kan hebben op het zelfvertrouwen. Maar wist je ook dat van de kinderen met overgewicht 80% ook nog overgewicht heeft op volwassen leeftijd? Dit komt doordat het aantal vetcellen in de jeugd al bepaald wordt. De vetcellen kunnen later alleen nog groter of kleiner worden. Wanneer je te zwaar bent in je jeugd, zal je daarom op latere leeftijd een stuk moeilijker kunnen afvallen. Zeker in de eerste 10 jaar is het daarom belangrijk om gezond en niet te veel te eten!

De voedingsindustrie

Ondanks het effect van overgewicht, komt overgewicht bij kinderen steeds vaker voor. De voedingsindustrie is voor een groot deel verantwoordelijk voor deze toename. De marketingstrategieën gaan ver: speciale kindermarketeers volgen kinderen online, observeren het gedrag en stellen zo een gedetailleerd profiel samen om hier hun reclame op af te stellen. Naast dat kinderen gemakkelijk te verleiden zijn, is het wetenschappelijk aangetoond dat wanneer je je op jonge leeftijd aan een merk bindt, je ook op volwassen leeftijd deze producten blijft kopen. Echter, gezond zijn deze producten vaak niet:

van de kinderproducten is 85% te vet, te zoet of te zout. Dit komt doordat deze producten het goedkoopst en erg verslavend zijn, waardoor er het meeste winst op valt te behalen.

Wat nu?

Zorg ervoor dat je kind genoeg groente en fruit binnenkrijgt en geef niet (te vaak) toe aan speciale kinderproducten. Presenteer in de plaats daarvan gezond eten op een leuke aantrekkelijke manier. Kies je toch voor een kant en klaar product? Kijk dan op de verpakking hoeveel verzadigde vetten, suikers en zout er in het product zit en vergelijk deze met andere producten voor een beter beeld. Merk je dat je zoon of dochter veel aankomt? Ga dan langs de huisarts voor advies of laat je verwijzen naar een diëtist gespecialiseerd in kinderdiëtetiek.

Van de kinderproducten is 85% te vet, te zoet of te zout. Dit komt doordat deze producten het goedkoopst en erg verslavend zijn, waardoor er het meeste winst op valt te behalen





OUDERS VAN WAARDE

Voor een fijne en veilige
schooltijd van je kind



*Want hij
is je alles
waard*

AANMELDEN ALS VRIEND OP WWW.OUDERS.NET