



Tinus Jongert met twee kinderen, die aan het afvalprogramma meedoen. © Jacques Zorgman

Leefstijlproject voor kinderen met overgewicht blijft groeien

Steeds meer te dikke kinderen in de Schilderswijk doen mee aan een afvalprogramma, dat hier is opgezet. Het zijn er nu al bijna 250. „Het werkt. Na een jaar is iedereen dunner.“

Maja Landweer 20-05-17, 21:19 Laatste update: 21:20

Op dit moment doen er vijftien scholen mee aan het programma, waarbij kinderen met overgewicht samen sporten en tips krijgen over gezond eten. Dat zijn bijna 250 jongens en meisjes.

Het programma, dat uitgaat van 'leefstijlcentrum' WOW in de Rubensstraat, heeft een enorme groeispurt gemaakt. Vorig schooljaar deden er 'nog maar' 150 kinderen van tien scholen mee.

Bijna alle basisscholen uit de Schilderswijk zijn aangehaakt, vertelt Tinus Jongert, een van de oprichters van het centrum en oudlector Gezonde Leefstijl van de Haagse Hogeschool. „Voor het eerst doet er ook een vmbo-school mee.“

Tweede locatie

Mogelijk wordt het aantal deelnemers in de toekomst nog verder uitgebreid. Jongert: „We willen

graag een tweede locatie openen in de Sportcampus in het Zuiderpark. In aangrenzende wijken als Escamp en Moerwijk spelen dezelfde problemen en het zou mooi zijn om mee te kunnen liften op de energie van zo'n nieuw centrum."

Ook komt er binnenkort 'een virtueel leefstijlcentrum'. „We zien dat het moeilijk is voor kinderen om hun nieuwe gezonde gewoontes vast te houden als ze niet meer door ons begeleid worden. Daarom komt er een app, die ze gaat coachen."

Leefstijlcentrum WOW (Work - OutWijs) is in 2013 van start gegaan. Dat centrum, waar kinderen voor een euro kunnen meedoen aan een sportles, trekt 12.000 bezoekers per jaar, sinds kort ook volwassenen. „We hebben nu lessen voor de moeders van de kinderen. Mannen zijn op die uren niet welkom."

Daarnaast zijn er de programma's op de scholen. Die bestaan uit drie onderdelen: voeding, bewegen en coaching door een psycholoog. Die laatste kikt onder meer het zelfvertrouwen van de kinderen op.

Te dik

Voorals in de Haagse achterstandswijken zijn veel kinderen te dik. Zij lopen tal van gezondheidsrisico's, bijvoorbeeld kans op diabetes. „Van de kinderen in de Schilderswijk heeft 25 procent overgewicht. Bij Turkse kinderen is het zelfs 1 op de 3 en bij Turkse meisjes gaat het al naar 1 op de 2. De verleiding ligt overal op de loer. Voor 80 cent koop je 800 calorieën: een broodje patat."

Aan de Haagse Hogeschool, waar het leefstijlcentrum dus met succes is ontwikkeld - 'we hebben aan kunnen tonen dat kinderen afvallen door het programma' - wordt ook gewerkt aan andere oplossingen, zoals een leukere gymles bedenken.

AD 20-5-2017

<http://www.ad.nl/den-haag/leefstijlproject-voor-kinderen-met-overgewicht-blijft-groeien~a8502f42/>