

Het is ronduit zelig om te zien hoe kleine, dikke jongens - uitstaande armpjes en benen, bolle wangen, geblaas en gehijg - pogingen doen hun leeftijdsgenootjes bij te houden bij het voetballen. Veel te veel kinderen zijn dik, hebben ADHD of ouderdomssuiker. Bijna allemaal kampen ze met voetschimmel, slaapstoornissen en concentratiegebrek. Zelfs de Wageningse wetenschap kan er niet omheen, het heeft veel te maken met wat ze binnen krijgen: snoep, snacks en allerlei drankjes. De overheid houdt het er op, dat de jeugd niet beweegt en wil het overgewicht bestrijden met hulp van... een snoepfabrikant als hoofdsponsor.

De ra van de dikke vijfjarigen

Bij ons om de hoek is een grote Plus-supermarkt. Ga daar niet heen om een uur of tien of rond het middaguur. Dan slaat de schooljeugd snoep, snacks en energydrinks in, en zijn er bij elk van de zeven kassa's lange rijen. De jeugd eet zich dik en beweegt zich voort op scooters. Dat is triest, maar het kan nog erger. De dikte slaat al bij kleuters toe. Het Parool kopte medio januari dat twintig procent van alle vijfjarigen (!) in Amsterdam kampt met overgewicht. Bij velen is sprake van obesitas. En wat doet de politiek hier? VVD-wethouder Erik van der Burgt van

Amsterdam spreekt van een ernstige gezondheidsbedreiging, maar gaat voor zijn project JOGG, Jongeren Op Gezond Gewicht, in zee met de firma Nestlé als partner. Dat is discutabel omdat veel van de Nestléproducten juist voor de problemen zorgen. De overheid heeft er alle belang bij om snoep en frisdrank te bestempelen als ongezond en de verkoop ervan in te dammen, zeker bij scholen. Met wietverkopende koffieshops lukt het wel, waarom dan niet met die dikmakende troep die de grootproducenten food noemen? Dikheid kost veel geld. Alleen al daarom



moet je zorgen dat de jeugd een gezonde start maakt. Als de overheid het niet doet, moeten we het zelf aanpakken. Daarom een paar burgerinitiatieven die jonge Nederlander op het goede pad terug moeten brengen, met of zonder overheid:

Tijd voor Eten en de JOGG

Doris Voss (1966) is een bevlogen dame als het gaat om initiatieven voor gezond en vers eten op school. Deze, van oorsprong Duitse, moeder van de elfjarige Emma vindt dat de gewoonste zaak van de wereld. Wie bij haar aanschuift moet zich schrap zetten tegen een stortvloed aan ideeën: 'Ik ben opgegroeid met goed eten op school. Ik herinner me vrolijke maaltijden met lekker eten. De grote kinderen hielpen met tafel dekken en ook de volwassenen aten mee. Soms kwam de kokkin met een kar vol heerlijke broodjes. Meestal aten we groente, vlees en aardappelen. Toen ik Emma hier in Amsterdam naar school bracht, zag ik daar helemaal niets van terug. Dus zette ik zeven jaar geleden, tijdens de lunch bij mijn dochter op school, een pan soep op tafel en stond versteld van de reacties. Ik kreeg veel respons toen ik met mijn plan *Tijd voor Eten* kwam. De lekkere gezonde lunch, daar draaide het om, maar ook om de samenwerking tussen plaatselijke cateringbedrijven en de boeren van net buiten de stad. Ik werd boegbeeld voor Proeftuin Amsterdam, LTO Nederland klopte aan en we kwamen ook in contact met het Ministerie van VROM. In 2007 werd ik projectleider van *Lunch op School* bij de GGD van Amsterdam. Daar heb ik veel van geleerd, en dan vooral

dat er een massa geld en tijd gestoken wordt in vergaderen, plannenmakerij en het opstellen van beleidsnota's. En dat anderen zonder gêne met jouw plannen aan de haal gaan.'

Amsterdam heeft de subsidie op schoollunches stopgezet en lieert zich aan de JOGG. Zo ook Zwolle, Den Haag, Breda, Utrecht, Leiden en Veghel. Veghel? Ja, logisch, daar staat de Marsfabriek, een van de sponsors. Daar maken ze Snickers, Bounty, Balisto en Milkyway. De automaten op of vlakbij de school zitten er vol mee. Wethouder Eric van der Burg van Amsterdam lokte bovendien voor 50.000 euro Nestlé als hoofdsponsor zijn tuintje binnen. Nestlé en Mars zijn wolven in schaapskleren. Niemand gelooft dat het hen er om te doen is minder snoep en snacks te verkopen. Nestlé maakt Nesquick, Kittekat, Smarties, Bros, Nuts, Rolo, Lion en andere dikmakers. Voss: 'Dat is een ontwikkeling die ons zorgen moet baren. Dus geen streekproducten, geen vers eten, geen participatie van moeders, koks, cateraars en boeren uit de buurt? Als je multinationals binnenhaalt, haal je mensen binnen die op zoek zijn naar een markt voor hun spullen om hun winsten te vergroten. Je krijgt dan gegarandeerd fruitdrankjes, mueslirepen, instant soep en light-producten op het menu. Met vooral veel suiker en verkeerde E-nummers.'

Andere partners van de JOGG zijn Unilever, Nutricia, Friesland/Campina, Albert Heijn en Albron. Grote, beursgenoteerde bedrijven, ingesteld op het tevreden houden van

de aandeelhouder. Het door Minister Schippers van Volksgezondheid ter beschikking gestelde JOGG-geld gaat op aan denktanks, projectgroepen en multinationals. Politiek Den Haag oppert vettax en accijnzen op snacks en snoep. Maar volwassenen bestraffen voor hun ongezonde (eet) gedrag werkt bijna niet, dat zie je aan het gevecht tegen overmatig alcoholgebruik en roken. Het heeft wèl zin om in verantwoord eten op school te investeren en daarmee in gezonde, vrolijke kinderen die zich kunnen concentreren en aandacht hebben voor eten en voor elkaar.

Doris Voss heeft met haar *Tijd voor Eten* een plan dat veel perspectief biedt. Ze is begin 2012 betrokken bij een opschaling bij diverse Noord-Hollandse scholen, in opdracht van de Provincie. Ze verzorgt lunches bij scholen in Haarlem, Bloemendaal en Aerdenhout en dat vindt veel weerklank. In Amsterdam draait alleen 't Koggeschip, een brede school in Geuzenveld, nog door met *Tijd voor Eten*, in samenwerking met cateraar het Rijk van de Keizer, waar chef kok Nico Groot kookt met producten van buurman Walter Abma van Kwekerij Osdorp.

Koggeschip directeur Suzan Baldinger is zeer te spreken over de lunches op haar school: 'Wij vinden dat echt eten en een goede gezondheid niet los staan van het schoolsucces van kinderen. Een gezonde lunch past perfect in die visie. Je moet natuurlijk wel een keuken hebben en de hygiënische voorschriften volgen, maar dat gaat vanzelf. En de kinderen moeten buiten hun groep eten.



Chef kok Nico Groot van het Rijk van de Keizer

We hebben nu, bijna kostendekkend, voor 150 kinderen, vier dagen per week een gezonde lunch. De ouders betalen graag mee. En ook al kost de personele invulling ons veel kunst- en vliegwerk, toch ben ik echt trots op onze lunch.' Doris Voss hoopt over tien jaar landelijk 120 scholen aan zich te binden met *Tijd voor Eten*. Dat ze daar veel hulp bij kan gebruiken en ook nog geldbronnen moet aanboren, ligt voor de hand.

www.tijdvooreten.nl

Schooltuincoach Petra Kaak

Zou het niet voor iedereen leuk zijn wanneer de scholen hun lunches verzorgen vanuit hun eigen moestuin? Voor kruiden, sla en fruit. Dat vraagt natuurlijk om de nodige voorbereiding, kennis en begeleiding. Daarvoor kunnen scholen terecht bij De Schooltuincoach of Moesie de Moestuincoach. Petra

Kaak (1967) heeft in 2011 voor zo'n 35 scholen en BSO's (Buiten Schoolse Opvang) moestuinen opgezet en begeleid. Kaak: 'Wij kunnen elke maat moestuin leveren, met alles erop en eraan, kweekplannen, zaden, opleiding van leerkrachten en lesmateriaal. Veel BSO's en scholen zien de moestuin vooral als een educatieve aanvulling. Je kunt met de kinderen naar buiten en doet eens wat anders dan wandelen of spelletjes. Kinderen zitten graag met hun handen in de aarde. De samenwerking met de gemeentelijke overheden is niet geweldig. Ze vinden het project mooi, maar er is nooit geld. De overheid heeft de neiging zich te focussen op de *low hanging fruit*, de korte termijn, terwijl ze juist de onderliggende kosten eens moeten

meenemen in hun beslissingen. Maar ook zonder geld kunnen ze helpen, bijvoorbeeld door promotie te maken. En scholen kunnen gebruik maken van een crowdfunding project dat ik samen met een ander bedrijf ben gestart. www.schooltuincoach.nl en www.moestuincoach.nl

Eten uit je eigen moestuin, dat zou wat zijn, maar daar heb je wel een goed geoutilleerde keuken in de school nodig en welke schoolgebouw heeft dat? Eigenlijk geen een, maar wat nu niet is, kan in de toekomst wel degelijk gerealiseerd worden. Daar weet voormalig Rijksbouwmeester Liesbeth van der Pol (1959) het een en ander van: 'Scholen zijn daar niet op ingericht, basisscholen al



helemaal niet. Vader en moeder moeten werken. Hun kantoorcantines hebben tegenwoordig redelijk goed eten, zelfs bio, op Ministeries in elk geval. En de kinderen? Die eten hun krom getrokken boterhammen in het lokaal waar ze de hele dag al in zitten te stinken. Vergeet niet dat ze een geheugen hebben als een olifant, dus dat beroerde tussen de middag eten vergeten ze nooit.

De ouders denken dat de school de rest wel regelt, maar dat is niet zo. Het is aan het Schoolbestuur en de directie om dat te veranderen. Het overblijven moet een feest worden, met lekker eten, zelf koken, eten uit de moestuin. Dat moet je als school gewoon willen. Je hebt ook niet veel ruimte nodig. Het lukt je om honderd kinderen te eten te geven met een keuken van 25 vierkante

meter en een eetplek van 75. De aula, bijvoorbeeld. Een bedrijf als Miele zou de keukens kunnen inrichten, dan zit die naam meteen ook in het geheugen van die kinderen. Hoe dan ook moet de overheid een goede lunch aanreiken, dat kun je van onderaf organiseren, inclusief allerlei burgerinitiatieven zoals dat van Doris Voss.'

Tijd voor water

Maar we hebben het nog niet gehad over de sluipschutter onder de dikmakers; frisdrank. Nog lang niet iedereen is zich ervan bewust dat juist frisdranken de grote vetcellenvullers zijn. Frisdrank bevat pure geraffineerde energie, die rechtstreeks naar de hersenen kan om daar zijn opfokkende en dikmakende effecten uit te zetten. Waarom, o waarom



kunnen we niet gewoon water uit de kraan drinken als we dorst hebben? Wie heeft ons wijs gemaakt dat ons leven mét frisdrank of bronwater uit een flesje zoveel beter is? Goede vragen om voor te leggen aan Geraldo Vallen van Jointhepipe:

‘Belachelijk al dat flessenwater. We moeten de jeugd weer aan het kraanwater krijgen. Waterleidingbedrijven zijn niet echt geïnteresseerd in de waterconsumptie van de mens. Als we met zijn allen één keer per dag minder naar de wc gaan, ja dan schieten ze wel uit hun stoel, want dat is een registreerbare hoeveelheid. Toch zullen ook de waterleidingbedrijven uit het oogpunt van duurzaamheid het water drinken uit de kraan moeten gaan promoten. Jointhepipe wil op elke

school en op elk schoolplein, een hufterproeve waterkraan. Van die kranen zoals we onder meer op het Leidseplein in Amsterdam en op het Lepelenburg in Utrecht hebben neergezet. Dat is de bedoeling. Floortje Dessing, Froukje Janssen en Sophie Hilbrand zijn een paar van onze ambassadrices.’

Jointhepipe timmert wereldwijd aan de weg. Is er een verschuiving merkbaar? Geraldo Vallen: ‘Wat nu opgroeit, de leeftijd van 12 tot 20, is eigenlijk al verloren. Op universiteiten kunnen we weer wel goed terecht, want studenten hebben inspraak. We hebben al een aantal bedrijven en universiteiten achter ons staan. Ook het Utrechtse waterleidingbedrijf

Vitens steunt ons, daar begrijpen ze de promotionele waarde. Trouwens, voor elke Join the pipe-kraan, zetten we in ontwikkelingslanden een pomp neer, dat maakt het verhaal heel breed. Ook de Tweede Kamer drinkt principieel kraanwater, maar dat is meer een gebaar. De overheid zou frisdranken moeten verbieden op en rond scholen. Als er geen Cola is, kun je het ook niet kopen. En als die frisdrankfabrikanten adverteren, dan moet er bijvoorbeeld onder staan: Je kunt beter kraanwater drinken! Een scherpe boodschap, net zoals op het pakje sigaretten.’

Www.Jointhepipe.org geeft veel info over deze wereldwijde volkswaterbeweging.

Zo te zien wordt er van alles losgewoeld. Misschien net op tijd? Het zou kinderachtig zijn van de politiek als ze nu gaat zeggen: zie je nou wel, de burger kan het zelf. Nee, overheden en semi-overheden doen er beter aan meteen in te haken en initiatieven uit te breiden, om een aanstaande ramp af te wenden. Vooralsnog zet dat bij de dikheidsbestrijding meer zoden aan de dijk dan in zee te gaan met snoep- of frisdrankfabrikanten.

Pyamapapje

Hoe Nestlé met de zorg voor gezond eten omgaat, kun je zien aan de introductie van Nestlé Pyamapapje (wie verzint zoiets?) waar ze een reclamefilmje voor willen maken. Voor de serie *Hoe word ik mama in Amsterdam-Zuid* heeft Nestlé gekozen om het Pyamapapje & Fruithapje te promoten. Hiervoor is een breakbumper geproduceerd in 3d & motion graphic design. Middels de breakbumper wil Nestlé baby- en kindervoeding emotioneel laden bij de Hoe word ik Mama-kijker. Om die te bereiken, zal de breakbumper in lijn met het programma (Amsterdam-Zuid stijl) door vertaald worden. Er is gekozen voor een zwaaiend blauw beertje, dat samen met een pak NESTLÉ PyjamaPapje in een geweldige glanzende Gucci, Tod's of Cloe tas zit. Het pakje PyjamaPapje valt in de tas. En dan de tekst: Nestlé. Mama weet waarom. Tot zo! Hiermee wil Nestlé zich neerzetten als een autoriteit die ook thuis is in de wereld van leuke mama's.

Suiker en nog eens suiker

Overal zit suiker in en we weten hoe slecht het is voor onze kinderen én voor onszelf. Een paar voorbeelden (1 klontje is 5 gram). In Heinz ketchup zit 155 gram in een fles van 580 gram, Appelsientje 17 klontjes per liter, Halfvolle Campina melk 9,5 klontje per liter, Heinz sandwichspread 8,5 klontjes op 300 gram, Milk & fruit sinaasappel van Friesche Vlag 13 klontjes in een halve literpak, Mijn eerste muesli van Bambix, elke vijfde lepel vol suiker, Peijnenburg koek, 205 gram suiker op een koek van een pond, Stevige tomatensoep van Unox, 8 klontjes op 0,8 liter, Remia fritessaus classic 45 gram op een fles van 0,6 liter.