



# BUITENSPELEN OF TABLETTEN?

TEKST: SYLVIE SMEETS FOTO: RON MAGIELSE

**G**ezond eten en drinken, dagelijks bewegen en sporten moet de gewoonste zaak van de wereld worden en als rode draad door het leven van kinderen lopen. Gemeente Breda, GGD West-Brabant en bedrijven uit groot Breda zetten zich vanuit het JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht) in om het aantal jongeren met overgewicht te laten dalen. Gaat u sporten op uw vrije middag of kruipt u achter de tablet? Kiest u tijdens het boodschappen doen voor een zak chips of pakt u een bakje cherrytomaten uit het schap? Het aantal kinderen met obesitas stijgt wereldwijd. Ook in Breda zijn wijken waar 1 op de 4 kinderen met overgewicht kampt. Met het JOGG slaan publiek en privaat de handen ineen en gaan ze deze trend tegen. De JOGG-beweging maakt kinderen en hun omgeving bewust van gezond leven. Dus niet alleen thuis fruit op tafel, maar ook gezonde snacks in de snoepautomaten op school en in de sportkantine. En watertappunten bij speelveldjes en sportclubs. JOGG-regisseur bij gemeente

Breda, Inge Wolters, legt uit: “We gaan met de kinderen in gesprek hoe we ze kunnen verleiden om gezond te eten en voldoende te bewegen. We leggen niets op, we bieden een gezond alternatief.” Bianca van Iersel is beleidsadviseur bij GGD West-Brabant en vult aan: “We vragen waarom kinderen met de auto naar school worden gebracht terwijl ze ook op de fiets kunnen. We benadrukken nog maar eens dat buitenspeelen een uitstekend alternatief is voor gamen.” Inge: “We bundelen onze krachten en leren van elkaar. Met o.a. bedrijven, scholen en sportclubs proberen we iets blijvends weg te zetten. Zo stond een paar jaar geleden een aantal dames uit de wijk Hoge Vucht met de wens voor de deur om te sporten op een manier die bij hen past. We hebben geholpen met het opstarten van hun eigen gymactiviteiten. De groep is nu zelfstandig verdergegaan en naast sporten is er ook aandacht voor gezond eten. De deelnemers voelen zich fitter en zijn zo een goed voorbeeld voor hun kinderen!”

## JOGG BREDA

JOGG is een landelijke beweging. Breda is een van de 83 gemeenten die gebruikmaakt van de JOGG-aanpak. Met deze aanpak zetten ze lokale samenwerkingen in tussen private en publieke partijen voor een gezonder gewicht voor jongeren. Kijk voor meer informatie op [www.jogg.nl](http://www.jogg.nl)