

Convenant **overgewicht**



# Energie in Balans



Actieplan | 27 oktober 2005



# Inhoud

|          |                                |           |
|----------|--------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Inleiding</b>               | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>Overgewichtproblematiek</b> | <b>4</b>  |
| <b>3</b> | <b>Doelstelling</b>            | <b>6</b>  |
| <b>4</b> | <b>Aanpak</b>                  | <b>7</b>  |
| 4.1      | Settings                       | 7         |
| 4.2      | Levensfasen                    | 8         |
| 4.3      | Doelgroepen                    | 9         |
| <b>5</b> | <b>Algemene acties</b>         | <b>10</b> |
| <b>6</b> | <b>Concrete acties</b>         | <b>11</b> |
| 6.1      | Thuis                          | 11        |
| 6.2      | School                         | 13        |
| 6.3      | Werk                           | 15        |
| 6.4      | Recreatie                      | 17        |
| <b>7</b> | <b>Het vervolg</b>             | <b>19</b> |

# 1 Inleiding

**Overgewicht krijgt steeds meer aandacht. En terecht. Het wordt steeds duidelijker dat overgewicht een groot en hardnekkig maatschappelijk vraagstuk is. Zeg maar gerust: een probleem. Dit probleem moeten we met elkaar oplossen. Dat zal snel en voortvarend moeten gebeuren, want de tijd werkt in ons nadeel. Overgewicht neemt immers nog steeds toe, in alle leeftijdsgroepen. Die trend moeten we keren. Gezond leven is prettiger voor ieder van ons en uiteindelijk ook goedkoper voor ons allen.**

Alleen aandacht voor overgewicht is niet voldoende. We zullen er iets aan moeten doen. Dat besef bracht begin 2005 (27 januari) tien organisaties er toe het Convenant overgewicht te tekenen. Dat is de basis voor een brede en gezamenlijke aanpak. We hebben afgesproken om een actieplan te maken dat zich richt op het herstel van de balans tussen eten en bewegen.

(Die balans is nu vaak zoek). Alle tien deelnemende partijen gingen aan de slag op hun eigen terrein. De plannen van de individuele convenantpartners zijn de basis voor het gezamenlijke actieplan dat nu voor u ligt. De plannen van de partners hangen goed met elkaar samen. De samenwerking biedt meerwaarde.

De partners werken intensief samen en dat is uniek, maar nog niet voldoende. De acties die nu gevoerd worden of gevoerd gaan worden, dekken niet alles. Ze laten ook nog de zogenaamde witte vlekken zien. Er zijn nog vele acties nodig èn mogelijk. Daarbij zoeken we nieuwe partners, nieuwe bondgenoten.

Overgewicht is een aansprekend, maar ook ingewikkeld onderwerp. Een kant-en-klaar recept bestaat niet. Bovendien vraagt de aanpak om een lange adem. Het keren van de negatieve trend is echter wel mogelijk. Dat kan alleen als een groot aantal partijen in goede samenwerking op allerlei terreinen veel, uiteenlopende acties onderneemt. Er moet een aanstekelijke dynamiek op gang komen die leidt tot (meer) concrete acties en resultaten.

Dit actieplan wil daar een bijdrage aan leveren of misschien wel het startschot toe geven. De partners hebben elkaar toegezegd de aangekondigde acties echt uit te voeren, want daar gaat het natuurlijk om. We geloven van elkaar ook dat dit gaat gebeuren. In dit vertrouwen moeten de partners elkaar ook (kunnen) aanspreken op de uitvoering. We bewaken de voortgang in de activiteiten uiteraard ook.

De strijd tegen overgewicht is niet gediend met het stigmatiseren van mensen. Dat schrikt af, roept weerstand op en werkt contraproductief. De stuurgroep kiest juist voor een positieve benadering, voor het naar voren halen van de kansen en mogelijkheden die dit actieplan 'Energie in Balans' in het dagelijkse leven biedt. We kiezen voor een professionele aanpak en voor resultaten. We kiezen voor samenwerking met wetenschappers en andere partners die gezamenlijk verder willen om de trend van het toenemende overgewicht te keren. We weten dat er op tal van terreinen al veel gebeurt, maar wij zetten voortvarend deze nieuwe en gezamenlijke stap om te stimuleren dat er nog veel meer gebeurt.

**Namens de convenantpartners,**

**Paul Rosenmöller**  
**Voorzitter Stuurgroep**  
**Convenant overgewicht**

## 2 Overgewichtproblematiek

**Overgewicht is wereldwijd een explosief groeiend probleem. Ook in Nederland nemen overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas) toe. Gemiddeld is 40 procent van de volwassen Nederlanders te zwaar (dat wil zeggen een BMI<sup>1</sup> van boven de 25) en 10 procent veel te zwaar (BMI bovende 30). Zet de huidige ontwikkeling zich voort dan heeft in 2015 naar schatting 15-20 procent van de volwassen Nederlanders ernstig overgewicht<sup>2</sup>. Ook voor kinderen zijn de trends zorgwekkend. Overgewicht komt bij 13 procent van de jongens en bij 14 procent van de meisjes voor.**

De nadelige effecten voor de Nederlandse volksgezondheid zijn omvangrijk. Jaarlijks zorgt overgewicht voor ongeveer 40.000 nieuwe gevallen van ouderdomsdiabetes, hart- en vaatziekten en kanker. Daarnaast is 5 procent van de totale jaarlijkse sterfte in Nederland het gevolg van overgewicht. De jaarlijkse directe kosten (kosten van de gezondheidszorg) in Nederland van obesitas worden geschat op € 0.5 miljard, terwijl de indirecte kosten (ziekteverzuim, productieverlies, uitkeringslasten en maatschappelijke kosten) geschat worden op € 2 miljard.

De gemiddelde aanbevolen voedselinname is 2500 kcal voor mannen en 2000 kcal voor vrouwen. Voor volwassenen geldt voor bewegen de norm een half uur per dag bewegen gedurende vijf dagen per week.

De arbeidsparticipatie in Nederland in de leeftijd van 15 tot 65 jaar was in 2004 64 procent. Van de groep tussen 25 en 44 jaar was dit zelfs 78 procent. (CBS)

Overgewicht is primair een zaak van het individu. Bij het individu ontbreekt de goede balans tussen eten en bewegen. Daardoor slaat het lichaam de niet-verbruikte energie op. Dit leidt tot geleidelijke gewichtstoename en uiteindelijk tot overgewicht. Maar het is ook een maatschappelijk probleem, omdat diverse factoren in de omgeving van het individu ervoor zorgen dat mensen te veel eten en te weinig bewegen. Deze factoren zitten verweven in de manier waarop onze moderne maatschappij is ingericht en functioneert.

Wereldwijd zijn 22 miljoen kinderen jonger dan 5 jaar ernstig te zwaar. Bij de schoolgaande jeugd (leeftijd: 5 t/m 16) zijn er dat 155 miljoen. Binnen de Europese Unie zijn de cijfers voor de schoolgaande jeugd voor overgewicht en obesitas respectievelijk 14 en 3 miljoen, en dat aantal stijgt momenteel ieder jaar met respectievelijk 400.000 en 85.000.

1 British Medical Association, Board of Science. Preventing childhood obesity. London, 2005.

Ook te vinden op: [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org)

2 International Obesity Taskforce. Schattingen gepresenteerd tijdens Europees Obesitas Congres te Praag, 30 mei 2004.

1 BMI staat voor Body Mass Index. Deze wordt berekend door het gewicht te delen door de lengte in het kwadraat.

2 Gezondheidsraad. Overgewicht en Obesitas. Den Haag: Gezondheidsraad, 2003; publicatie nr 2003/07. cijfers hebben betrekking op peiljaar 1997.

3 Bij het bewegen gaat het zowel om intensief bewegen (sporten) en "normaal" bewegen, zoals fietsen, wandelen of traplopen

# 3 Doelstelling

De partners hebben bij de ondertekening van het convenant op 27 januari 2005 afgesproken te werken aan de doelstellingen uit de preventienota 'langer gezond leven' van het kabinet. Dat betekent dat in 2010 de volgende doelen zijn bereikt:

- Het aantal volwassenen met overgewicht groeit niet verder;
- Het aantal kinderen met overgewicht vermindert.

Om deze doelen te bereiken willen we met dit actieplan:

## 1 Mensen en organisaties op een positieve wijze stimuleren iets aan overgewicht te doen

Er is veel aandacht voor overgewicht. Dat is op zich een goede zaak, maar soms heeft die aandacht het karakter van een hype. De informatie is ook tegenstrijdig en kan daardoor verwarrend zijn. Bovendien richt de aandacht zich meestal alleen op de negatieve aspecten: het toenemende overgewicht. De andere kant van de medaille wordt nog te weinig belicht: werken aan gezondheid. De partners van dit convenant houden de aandacht voor het onderwerp vast en kiezen voor een eenduidige en positieve boodschap. We willen individuen en organisaties juist stimuleren hun bijdrage te leveren aan een verantwoord gewicht.

## 2 De kennis over overgewicht en de bestrijding ervan uitbreiden

We weten nog weinig over overgewicht. Dus investeren de convenantpartners in het vergroten van de kennis door onderzoek te doen en de effecten van acties in dit plan te meten. Het echt bereiken van meetbare resultaten is een zaak van lange adem. We nemen de tijd om acties een kans te geven, om goed naar de onderliggende mechanismen te kijken. We breiden de reeds opgebouwde band met wetenschappers uit. Het actieplan is een paraplu die ruimte biedt voor experimenteren. Daarnaast investeren we in het delen van kennis. Het convenant is een herkenbare plek waar initiatieven van anderen verspreid en op elkaar afgestemd kunnen worden.

## 3 De gezonde keuze voor individuen mogelijk én makkelijk maken

Het voorkomen van overgewicht doet een appèl op de eigen verantwoordelijkheid van het individu. Maar veel mensen zijn niet te zwaar omdat ze dat zelf zo nodig willen. Soms heeft iemand een genetische aanleg, soms is een verkeerd leefpatroon in de jeugd de basis voor een verstoorde lichaamsbalans, soms mist iemand de kennis, dan weer beperken de financiële of sociale omstandigheden de keuze. Acties gericht tegen overgewicht leiden al gauw tot 'blaming the victim', stigmatisering (en dat is niet altijd terecht). Dit actieplan kiest een andere aanpak en wil juist dat zo veel mogelijk mensen gemakkelijk kunnen kiezen voor een gezonde leefstijl. Mensen moeten daarvoor wel weten dat er een keuze is, door hun omgeving gestimuleerd worden in de gezonde keuze en hun eigen verantwoordelijkheid durven nemen. Met dit actieplan willen de partners deze bewustwording bereiken door te zorgen voor een gezonde omgeving en eenduidige informatie.

# 4 Aanpak

Rapporten van de WHO en de Gezondheidsraad laten zien dat er geen of nauwelijks (bewezen) goede en effectieve strategieën zijn voor de aanpak van overgewicht<sup>4</sup>. Dat is geen reden om te wachten met acties. We kiezen op basis van 'gezond verstand'. Doordat veel maatschappelijke actoren actief zijn, bereiken de acties veel en uiteenlopende maatschappelijke terreinen. Door samen te werken in deze coalitie versterken we het effect van individuele acties.

## Aandacht voor het individu

Overgewicht komt door een verstoorde balans tussen energieverbruik en energieopname.

De mate waarin het lichaam energie opneemt en weer verbruikt hangt af van allerlei lichamelijke processen. Een erfelijke aandoening kan deze processen verstoren, maar ook iemands leefpatroon. Een ongezonde leefstijl kan de lichamelijke processen zelfs voor altijd verstoren. Daarom is het voorkomen van overgewicht veel beter dan het genezen.

De gemiddelde aanbevolen voedselinname is 2500 kcal voor mannen en 2000 kcal voor vrouwen. Voor volwassenen geldt voor bewegen de norm een half uur per dag bewegen gedurende vijf dagen per week.

De acties in dit plan richten zich dan ook op het voorkomen van overgewicht. We willen met het bevorderen van gezonde leefstijl voorkomen dat mensen met een normaal gewicht te zwaar worden of mensen met overgewicht ernstig overgewicht ontwikkelen.

Een gezonde leefstijl betekent een balans tussen eten en bewegen. Nederlanders zijn de afgelopen jaren niet méér gaan eten, maar wel minder gaan bewegen. Daarmee is een onbalans ontstaan. Het herstellen van de balans vraagt logischerwijs om veel aandacht voor het bevorderen van bewegen.

Door allerlei maatschappelijke ontwikkelingen is het nog maar de vraag of daar voldoende winst mee te behalen valt. Aandacht voor goed eten is daarom onverminderd belangrijk. Dit actieplan werkt dus aan de eet- én beweegkant.

Om de gezonde keuze mogelijk en makkelijk te maken richten acties zich op "elk moment van de dag" en op "ieder moment in het leven". Daarom sluiten de acties in dit plan aan bij situaties in het dagelijks leven (uitgewerkt in settings) en de verschillende levensfasen van mensen.

## 4.1 Settings

De acties zijn uitgewerkt in vier herkenbare settings: thuis, school, werk en recreatie. Bij de setting 'thuis' hoort het eet- en beweeggedrag in en om het huis en alles wat je daarvoor nodig hebt. Denk bijvoorbeeld aan winkels en huisartsen. Onder de setting 'school' vallen alle onderwijsinstellingen, van basisschool tot universiteit. De aandacht gaat uit naar zowel het onderwijsaanbod als de kantine en de naschoolse activiteiten. De setting 'werk' gaat over het aanbod aan eten en bewegen in de werkomgeving. Denk daarbij aan bedrijfsrestaurant of een initiatief als lunchwandelen. Bij recreatie ten slotte gaat het om eten en bewegen buiten de deur.

Werken aan een goede gezondheid begint bij het individu. De omgeving waarin een individu verkeert, is zeer bepalend voor iemands gedrag. De partners in het covenant kunnen die omgeving beïnvloeden en het individu uitnodigen gezond te leven. Bij elke setting werken we aan het veranderen van de omgeving en het informeren van het individu. De doelen per setting zijn:

- 1 Een individu verkeert in een gezonde omgeving;
- 2 Een individu beschikt over goede informatie over gezond eten en bewegen.

## Omgeving

Een gezonde omgeving betekent aanbod van gezonde eet- en beweegactiviteiten. Bovendien moet ook de fysieke omgeving (de indeling van de

4 Gezondheidsraad. Overgewicht en Obesitas. Den Haag: Gezondheidsraad, 2003; publicatie nr 2003/07.

openbare ruimte en van gebouwen) veranderen. Dat varieert van de plaats van trappen in kantoren tot speelveldjes in wijken. Voor deze aanpassingen doen we een beroep op andere bondgenoten. De samenhang tussen de settings moet veel aandacht krijgen. Bijvoorbeeld de mogelijkheid om met de fiets van thuis naar werk te gaan. De inrichting van de wijk moet dat wel mogelijk maken. Maar ook het aanbieden van activiteiten die passen in het dagprogramma. Denk aan kinderopvang bij sportactiviteiten of het aanbieden van ontbijt op school.

### Informatie

Informatie is vooral specifieke informatie over de gezondheid van een product of activiteit, maar ook algemene voorlichting over gezond leven. Het effect is het grootst als een individu overal dezelfde boodschap krijgt en als informatie in de ene setting ook gaat over gedrag in een andere setting. Zo kan er bijvoorbeeld op school aandacht zijn voor eten en bewegen thuis.

## 4.2 Levensfasen

Een tweede manier om mensen effectief te stimuleren om gezond te leven is: aansluiten bij de verschillende levensfasen. Dit betekent ook: kijken op welke plek iemand het best bereikt kan worden. Zo ligt het voor de hand om jeugdigen via de onderwijsinstelling te bereiken. Dit actieplan laat zien hoe de settings en de levensfasen samenhangen.

### Prenataal

Ruim voor de geboorte van een kind is aandacht voor gezond leven al van belang. Overgewicht bemoeilijkt het zwanger worden. Bovendien zijn er steeds meer aanwijzingen dat het leefpatroon van de moeder de gezondheid van het ongeboren kind beïnvloedt. De energiehuishouding van het kind wordt namelijk al bepaald nog voor het geboren is.

Dit betekent voor het convenant dat alle acties voor gezond leven van volwassenen direct verband houden met het voorkomen van overgewicht van kinderen. Daarnaast is het belangrijk dat vrouwen met een kinderwens en zwangere vrouwen weten dat er een relatie is tussen hun leefpatroon en de gezondheid van het kind.

### 0-4 jaar

Het is nog niet duidelijk hoe belangrijk overgewicht op jonge leeftijd is als voorspeller van over-

gewicht of obesitas op latere leeftijd. Toch is het van belang ook op jonge leeftijd aandacht te besteden aan een gezond eet- en beweegpatroon. Er zijn immers aanwijzingen dat borstvoeding de kans op overgewicht bij kinderen op latere leeftijd en bij de moeder verkleint. Daarnaast wordt al op jonge leeftijd de voorkeur voor voedsel aangeleerd. Ook legt deze leeftijd de basis voor het latere beweegpatroon. Voor gezond gedrag wordt in deze fase vooral de ouder aangesproken.

### 4-12 jaar

Deze fase legt het fundament voor een gezonde leefstijl. De fase bepaalt de mate waarin een mens later in staat is te zorgen voor een goede balans tussen eten en bewegen. Op deze leeftijd beginnen de gevolgen van overgewicht zowel fysiek als sociaal een grote rol te spelen. Voorbeeldgedrag van ouderen en opvoedingsregels zijn hier cruciaal. Aan het einde van deze fase speelt de eigen keuze van een kind een steeds grotere rol. Helaas bewegen kinderen in deze leeftijd, zeker in grote steden, steeds minder.

### 12-18 jaar

Deze leeftijdscategorie is van belang omdat op deze leeftijd de mate van overgewicht de grootste voorspellende waarde heeft voor obesitas op volwassen leeftijd. Daarnaast kent deze levensfase natuurlijk bijzondere karakteristieken. De eigen keuze wordt steeds dominanter, de invloed van opvoeders en docenten geringer. Voor het bevorderen van een gezonde leefstijl vraagt dat om acties die passen bij de belevingswereld van deze doelgroep.

### Volwassen

Preventie van overgewicht bij volwassenen richt zich op drie zaken. Ten eerste de dagelijkse routine. Een groot deel van ons dagelijks handelen is geen bewuste keuze, maar gewoonte. Preventie van overgewicht is dus gebaat bij het aanleren en uitnodigen tot gezonde dagelijkse gewoontes. Ook moet de emotionele kant van eet- en beweeggedrag aan bod komen. Ten tweede moet preventie zich richten op het mogelijk maken van gezonde keuzes. Doet iemand dat al, dan is een uitgebreid aanbod van en informatie over de gezondheid ervan van groot belang. Ten derde moet er aandacht zijn voor veranderingen in de loop van deze levensfase. Iedere stap in het volwassen leven is een risico of juist een kans voor het aannemen van gezond gedrag. Denk bijvoorbeeld aan alleen op kamers of juist samen wonen,

het jonge gezin of het gezin met zelfstandig wonende kinderen (empty-nest).

### 4.3 Doelgroepen

De vele oorzaken van overgewicht vragen om uiteenlopende acties. Acties voor de hele bevolking werken slechts zelden. Twee doelgroepen vragen om speciale aandacht.

#### Jeugd

Omdat het doel van dit actieplan is er voor te zorgen dat het aantal kinderen met overgewicht daalt, is er speciale aandacht voor deze doelgroep. Bovendien zitten in deze doelgroep ook de opvoeders van de toekomst. De setting school staat uiteraard in het teken van de jeugd. Ook in de settings recreatie en thuis gaat speciale aandacht uit naar de jeugd.

#### Lage Sociaal Economische Status

Diverse onderzoeken tonen aan dat bij mensen met een lage Sociaal-Economische Status (SES) meer overgewicht voorkomt. Een combinatie van factoren maakt deze doelgroep extra kwetsbaar. We proberen specifiek op deze doelgroep gerichte acties te ontwikkelen. Om deze doelgroep te bereiken is samenwerking op lokaal niveau (met gemeenten en andere lokale partners) noodzakelijk.



# 5 Algemene acties

Er gebeurt al veel in het voorkomen van overgewicht. Gemeenten, particulieren, scholen en bedrijven ondernemen acties. Ook de partners van dit convenant hebben deels acties ondernomen. Om de overgewichtproblematiek het hoofd te bieden moeten er meer acties komen. Bovendien is meer rendement te halen met een gezamenlijke, samenhangende en nationale aanpak. Dit actieplan voegt nieuwe acties toe, of voert al bestaande acties grootscheepser uit. Daarnaast willen we anderen laten zien welke mogelijkheden er zijn en ze zo aansporen tot actie over te gaan. Daarom gelden onderstaande afspraken en algemene acties:

## Voorlichting voor het individu

Alle acties lichten op de een of andere manier mensen voor over een gezonde leefstijl. Daarbij gaat het niet alleen om algemene campagnes, maar ook om aan producten gekoppelde informatie. Alle acties uit dit actieplan geven dezelfde informatie over overgewicht en benadrukken de positieve kant van een gezonde leefstijl.

## Voorlichting aan achterban en andere actoren (kennis delen)

De koepel- en brancheorganisaties die meedoen in dit convenant zorgen er voor dat hun achterban het belang van het actieplan kent en weet wat er gebeurt. Daarnaast zet de gezamenlijke website of die van de partners succesvolle acties in het zonnetje. De partners organiseren ook bijeenkomsten om binnen de eigen organisatie en met andere organisaties goede praktijkvoorbeelden te bespreken. Deze informatie is beschikbaar voor andere partijen die iets met overgewicht willen. Tot slot enthousiasmeren de partners hun achterban. Om de acties in het convenant uit te breiden en te onderbouwen komen er deskundigenbijeenkomsten. Hier treffen wetenschap en maatschappelijke partners elkaar.

## De resultaten van de acties

We meten de inzet en reikwijdte van de verschillende acties. Om meer te leren over de effectiviteit van de verschillende soorten acties, zal voor sommige acties de relatie met het beïnvloeden van overgewicht onderzocht worden. Daarbij valt te denken aan het meten van veranderingen in bewustzijn, aankoop- of beweeggedrag.

## De resultaten voor het einddoel

Het ministerie van VWS laat op verschillende manieren jaarlijks de trend op het gebied van overgewicht vaststellen (meten). In ieder geval wordt de Body Mass Index gemeten van de Nederlandse bevolking. Daarnaast komen er gerichte onderzoeken naar andere indicatoren, zoals vetpercentage, buikomtrek, voedselinname en beweeggedrag.

## Kennisontwikkeling

De convenantpartners investeren gezamenlijk in meer kennis over overgewicht en het voorkomen daarvan. Deels worden de effecten van acties gemeten, zoals hierboven beschreven. Deels komt er onderzoek naar oorzaken van overgewicht, zoals consumentengedrag. Ook los van het convenant zijn er nog tal van initiatieven. Dat zijn er zo veel dat het ondoenlijk is hiervan een compleet overzicht te maken. Wel wordt de website van het convenant een verzamelpunt van kennis en gaan we actief op zoek naar kennis en ervaring in het buitenland.

# 6 Concrete acties

De voorgaande hoofdstukken beschrijven de ambitie en de beweging die we in gang willen zetten. Dit hoofdstuk bevat per setting enkele eerste concrete acties. Alle convenantpartners beschrijven in hun eigen actieplannen al diverse acties. De acties in dit hoofdstuk van het actieplan zijn met name de acties waar we moeten en kunnen samenwerken. De convenantpartners tekenen dat zij onderstaande acties ook uitvoeren.

De opsomming maakt duidelijk dat er meer acties van de convenantpartners en anderen nodig zijn om de ambities (afgesproken doelen) te halen. Overgewicht is bovendien zo'n ingewikkeld onderwerp dat acties hoe dan ook het werkkterrein raken van organisaties die nu nog niet aan dit convenant deelnemen. De huidige partijen zoeken dan ook samenwerking met bijvoorbeeld schoolbesturen, vakbonden, consumenten-, artsen-, patiënten-, en natuurorganisaties.

Elke setting geeft telkens de samenhang aan tussen "ieder moment van de dag" (de setting) en "ieder moment van het leven" (de levensfase). Het aantal sterretjes in de tabel symboliseert de mate waarin acties in deze setting aandacht geven aan de genoemde levensfase.

## 6.1 Thuis

Hoe mensen in en om het huis leven is bepalend voor hun gezondheid. Binnenshuis is dit bijvoorbeeld het aantal uren tv kijken, het computergebruik en de momenten waarop men eet. Uiteraard kunnen de convenantpartners niet letterlijk de omgeving binnenshuis gezonder maken. Daarom is het overdragen van informatie hier het belangrijkste. Buitenshuis gaat het bijvoorbeeld om de boodschappen die gedaan worden, de mogelijkheid tot buitenspelen en de kwaliteit van de zorg.

| Levensfasen |    |
|-------------|----|
| Prenataal   | ★★ |
| 0-4 jaar    | ★★ |
| 4-12 jaar   | ★  |
| 12-18 jaar  | ★  |
| Volwassen   | ★  |

## Binnenshuis

In de eerste levensjaren van kinderen, nog voordat Ze naar school gaan, is gezonde voeding en voldoende bewegen noodzakelijk. De activiteiten hiervoor richten zich op de ouders van deze kinderen. Eén van deze activiteiten is de verspreiding van het tijdschrift SMAK door het Voedingscentrum Nederland. Dit tijdschrift over gezond eten en bewegen richt zich op ouders met kinderen vanaf één jaar. Daarnaast werkt het ministerie van VWS aan een innovatief preventie- en voorlichtingsprogramma. Dit programma besteedt aandacht aan gezond 'zwangeren' en een gezonde opvoeding. Mensen krijgen met een persoonlijk gezondheidsadvies een steuntje in de rug.

Voor iets oudere kinderen is minder uren tv kijken en minder computeren effectief voor het bevorderen van de gezondheid. De sportkoepel NOC\*NSF helpt de spelletjesindustrie om spellen aan te bieden die uitnodigen tot bewegen.

## Buitenshuis

Winkels zijn onderdeel van deze maatschappij. Zij kunnen mensen helpen bij hun keuze voor een gezond patroon door bijvoorbeeld de keuze voor gezond eten en drinken mogelijk en makkelijk te maken. Hierdoor is de winkel een kansrijke omgeving om het probleem van overgewicht een halt toe te roepen. Naast winkels gaat het buitenshuis om de zorg en de buurt. In de zorg kan een goede ketenbenadering het effect van preventie vergroten. Bij de buurt gaat het om zowel fysieke als sociale aspecten.

## Reclamecode

De manier waarop reclame wordt gemaakt is vooral voor het effect op de keuzes binnenshuis van belang. De FNLI (de Federatie van Nederlandse Levensmiddelen Industrie) beschikt over een aparte reclamecode voor voedingsmiddelen. Die is als bijzondere code opgenomen bij de Stichting Reclame Code. Deze code verplicht de FNLI-leden om gebalanceerde voeding te stimuleren en terughoudend te zijn in het promoten van voeding gericht op kinderen. De reclamecode voor voedingsmiddelen eist ook dat gezondheidsclaims gebaseerd zijn op wetenschappelijk bewijs, dat reclame verboden wordt die verwijst naar eigenschappen zoals nul procent vet of nul procent sui-

ker voor producten die respectievelijk nooit vet of suiker bevatten, dat het tonen van overmatige consumptie verboden is bij het aanprijzen van producten, dat kinderidolen niet actief een product mogen aanprijzen, dat een product niet de suggestie mag wekken dat het gebruik van een product extra aanzien of status geeft onder leeftijdgenoten, dat reclame voor voedingsmiddelen in het primair onderwijs verboden wordt en dat informatie over het product volledig en juist moet zijn.

### Productinformatie

Het etiket is voor de consument een belangrijk communicatiemiddel met informatie over het product. Dit is aan te vullen met informatie bij de rekken en informatiezuilen. Er komt een voedingswaardesystematiek waarmee consumenten informatie over voedingswaarden op eenvoudige wijze kunnen beoordelen. Onderzocht wordt nu welke informatie van belang is en op welke manier deze het beste gepresenteerd kan worden aan de consument. Daarbij steven we naar één helder logo. Dit logo geeft in één oogopslag informatie over de energetische waarde (het aantal calorieën) van een product. Daarnaast maakt het logo de gezonde keuze makkelijker, doordat het, naar de laatste wetenschappelijk inzichten, ook informatie geeft over andere criteria, zoals typen vetten, suiker, zout, etc .

Bovendien zal de informatie over voedingswaarde uitgebreid worden door waar mogelijk producten te voorzien van een voedingswaardedeclaratie per honderd gram/milliliter. Bij sommige producten kan het informatiever zijn om per portie aan te geven hoeveel calorieën erin zitten in plaats van per honderd gram. Dit betekent een nieuwe benadering van informatievoorziening naar de consument, namelijk per 'portie-eenheid'. Voor deze producten gaan producenten daar waar relevant de calorie-informatie per portie aan geven.

### Productsamenstelling

De wetenschap over de productsamenstelling staat niet stil en biedt mogelijkheden om die verder te verbeteren. Te denken valt aan het verlagen van de energiedichtheid of het verhogen van de voedingsstoffendichtheid of het gebruiken van andere vetzuren.

Daarnaast is het uitbreiden van het assortiment in portiegrootte van een aantal producten een mogelijkheid. Ook kunnen de standaardporties aangepast worden. In bepaalde gevallen betekent dat grotere porties van bijvoorbeeld groente om

de verhouding in kant-en-klaarmaaltijden in evenwicht te brengen. Bij andere porties gaat het juist om het verkleinen van de porties vanwege de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

### Assortimentsamenstelling

De producent kan zorgen voor een ruim assortiment in producten en portiegroottes, zodat consumenten een verantwoorde keuze kunnen maken. De consument bepaalt de keuze, daarop baseert de verkoper het assortiment. Supermarkten en levensmiddelenindustrie onderzoeken de rol van een gevarieerd assortiment op de keuze van de consument. Dit kan in de toekomst de consumenten beïnvloeden naar een verantwoorde voedingskeuze en bewegingspatroon. Vooruitlopend hierop wordt een publicatie van de beste praktijkvoorbeelden gemaakt. Hierdoor kunnen de betrokken partijen laten zien wat er al gebeurt op het gebied van innovaties. Daarnaast is deze publicatie een stimulans voor andere producenten om zelf ook weer een positieve bijdrage te leveren aan de aanpak van overgewicht en gezonde voeding in het algemeen.

Groenten en fruit zijn goed voor een gezond leefpatroon. Zij zijn een voorwaarde voor een evenwichtige samenstelling van het dagelijkse menu. Het eten van groente en fruit kan bevorderd worden op de winkelvloer meer informatie over deze producten te geven. Daarnaast wordt via consumentenbladen, internetsites, folders en receptenkaarten meer informatie gegeven, zodat consumenten bewust kunnen kiezen voor een gezond voedingspatroon. Ook een aantrekkelijke presentatie kan stimulerend werken.

### Buurt

De directe omgeving van het huis is bepalend voor het bewegen van mensen. Wijken moeten beschikken over voldoende sport- en speelgelegenheid, maar ook over de mogelijkheid om per fiets of te voet naar een winkel te gaan. Dat moet bij de inrichting van de wijk al geregeld worden. De recente Sportnota van de staatssecretaris van VWS besteedt reeds aandacht aan het verbeteren van de fysieke en sociale omstandigheden (in de wijk). Hiervoor is overleg nodig met de diverse verantwoordelijke departementen en gemeenten. Supermarkten en sportverenigingen werken concreet aan het aanbieden van sport- en beweegactiviteiten in de buurt. (Bij de setting recreatie staat meer hierover.)

## Zorg

Overgewicht en obesitas bij kinderen moet overal op dezelfde wijze opgespoord worden. Het kenniscentrum overgewicht heeft hiervoor samen met de jeugdgezondheidszorg en het Medische Centrum van de Vrije Universiteit (VUMC) een 'signaleringsprotocol' ontwikkeld. De GGD'en gaan dit protocol inzetten. In vervolg hierop wordt ten behoeve van advisering en begeleiding momenteel gewerkt aan een Minimale Interventie Strategie (MIS) Eerst moeten acties hun effectiviteit bewijzen. Tot die tijd geldt een overbruggingsprogramma met het stimuleren van borstvoeding, ontbijten en buitenspelen en het verminderen van het drinken van calorierijke frisdranken en tv-kijken.

### Concrete acties

- Productinformatie
- Reclamecode
- Promotie activiteiten van horeca-ondernemer en supermarkt
- SMAK
- Signaleringsprotocol
- Overbruggingsprogramma
- Vitaliteitcoaches

## Vitaliteitcoach

De komende tijd start VWS met een proef met het inzetten van zogenoemde vitaliteitcoaches. Op werk, school en voor de thuissetting kunnen vitaliteitcoaches ingezet worden. Een vitaliteitcoach ondersteunt mensen in het aanleren van een gezond leefpatroon. De vitaliteitcoach helpt mensen om naar hun individuele mogelijkheden meer eigen verantwoordelijkheid te nemen. Dit is een kwestie van maatwerk. Belangrijk onderdeel hierin is het aanleren van (relatief eenvoudige) vaardigheden.

## 6.2 School

De school is een uitstekende plek om met name kinderen bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl. Ten eerste brengen kinderen veel tijd door op school. Daarnaast richt de school zich bij uitstek op leren waardoor het aanleren van de gezonde leefstijl doorvlochten kan worden in het dagelijkse lesprogramma.

Bij de setting school gaat het zowel om de gezondheid van de directe omgeving als om het aangeboden lesprogramma.

## Levensfasen

|            |    |
|------------|----|
| Prenataal  |    |
| 0-4 jaar   |    |
| 4-12 jaar  | ** |
| 12-18 jaar | ** |
| Volwassen  | *  |

## Omgeving

Het aanpassen van de omgeving maakt de keuze voor gezonde voeding op school mogelijk en makkelijk. Voorbeelden van concrete acties zijn het project 'SchoolGruiten' in het basisonderwijs en het project 'De Gezonde Kantine' in het voortgezet onderwijs. Daarnaast wordt meer bewegen gestimuleerd, zowel op school als na school, onder meer door samenwerken van de school en de sportvereniging in de buurt. Bovendien plaats zetten we ons in om op school leerlingen met overgewicht en obesitas op te sporen en vervolgens te helpen aan een gezondere leefstijl. Deze acties sluiten aan bij reeds bestaande initiatieven zoals 'de Gezonde School'.

## Lesprogramma

Er bestaan initiatieven die meer aandacht vragen voor voeding en bewegen in lesprogramma's. Het convenant probeert deze bij elkaar te brengen. Het Voedingscentrum heeft een nieuw lesprogramma 'Weet wat je eet' ontwikkeld voor het voortgezet onderwijs waar leerlingen tijdens verschillende vakken geheel zelfstandig kunnen werken aan de kerndoelen over gezond eten. Het programma is breed inzetbaar voor gezondheidsbevordering op voedingsgebied. Bij de introductie van een logo en productinformatie hoort ook het aanbieden van informatie hierover in lessen.

Scholen krijgen handvatten voor het integreren van de gezonde keus in de kantine in de vakken verzorging en biologie. Voor de bovenbouw komen handvatten met aandacht voor gezondheid in beroepsgerichte varianten of projecten. Voor bewegen geldt een vergelijkbare aanpak. Het ministerie van OCW heeft opdracht gegeven om een lesmethode te ontwikkelen. Het ministerie bepaalt bovendien de manier waarop ook bewegen in het leerplan wordt opgenomen. Andere partijen kunnen aansluiten met het aanbieden van lesmateriaal.

## Basisonderwijs: 'Schoolgruiten'

Nederland zou een stuk gezonder zijn wanneer ieder kind elke dag tenminste twee ons groenten

en twee keer fruit eet en/of drinkt. De realiteit is echter dat jongeren (4-21 jaar) nauwelijks de helft (30-50 procent) eten van de aanbevolen hoeveelheid. Als dit niet beter wordt, dan zet deze negatieve trend zich naar verwachting ook door in de rest van hun leven.

Uit het proefproject 'SchoolGruiten' (twee keer per week gratis verstrekken van groente en fruit op de basisschool) blijkt dat kinderen meer groenten en fruit eten wanneer de school uitgebreid aandacht aan deze producten besteedt en kinderen daar gezamenlijk groenten en fruit eten. Het proefproject vond plaats in zeven steden in Nederland: Den Haag, Leiden, Dordrecht, Breda, Almelo, Zwolle en Deventer. Momenteel wordt gewerkt aan het voortzetten van dit project in deze gemeenten en het uitbreiden naar andere gemeenten in Nederland.

AFG Detailhandel Nederland wil op basis van het project 'SchoolGruiten' een project opzetten waarbij de groenteman een belangrijke rol speelt in de voorlichting aan schoolkinderen over het belang van groente en fruit. Deze voorlichting gaat indien mogelijk gepaard met het leveren van groente en fruit. De voorlichting wil schoolkinderen kennis laten maken met verschillende soorten groenten en fruit. De groenteman organiseert samen met de deelnemende school diverse leerzame activiteiten zoals een winkelbezoek, een wedstrijd en een gastles met smaaktest. Hierdoor leren kinderen op een leuke en speelse manier van alles over groente en fruit en het belang hiervan voor hun gezondheid.

### Voortgezet onderwijs: de gezonde schoolkantine

Het project De gezonde schoolkantine wil scholen stimuleren de gezonde keuze in hun schoolkantine zo gemakkelijk mogelijk te maken voor de scholieren. De scholen kunnen een gezond, evenwichtig en veilig assortiment aan de balie en in de automaten aanbieden. Daarnaast kunnen zij de gezonde keuzes promoten door extra promotie en prijsbeleid.

Wij koppelen, om scholen te stimuleren om bovenstaande acties uit te voeren, hieraan een prijs: 'De Gezonde Schoolkantine'. De criteria voor deze prijs zijn gelijk aan bovenstaande acties. Wij proberen de prijs jaarlijks terug te laten keren. Op scholen die gebruik maken van catering-bedrijven is de opzet van het gezonde bedrijfsrestaurant van toepassing (zie setting werk).

### Meer bewegen op school

We streven naar meer sport en bewegen in het onderwijs. Een belangrijke stap is de alliantie van de minister van OCW met de NOC\*NSF. Deze is op 7 juni 2005 ondertekend. De alliantie moet ervoor zorgen dat 90 procent van alle jongeren vijf keer per week in en rond de school kunnen sporten. Scholen en sportverenigingen gaan samen zorgen voor een aantrekkelijk sportaanbod onder leiding van professionele begeleiding. Regelingen en initiatieven voor de brede school en dagarrangementen kunnen deze ontwikkelingen financieel ondersteunen. Sportactieve scholen vormen inspirerende voorbeelden voor andere scholen en vormen de topklasse van de scholen die zich actief met sport bezig houden.

In deze alliantie werken niet alleen het ministerie van OCW en de NOC\*NSF samen, maar ook het ministerie van VWS, Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding, LC (Nederlands Instituut voor Lokale Sport en Recreatie), Vereniging Nederlandse Gemeenten, Algemene Vereniging Schoolleiders, Schoolmanagers Voortgezet Onderwijs, BVE Raad (de branche organisatie voor middelbaar beroepsonderwijs en volwassen educatie) en de vereniging Verenigde Bijzondere Scholen (uit de kring van de besturen-organisaties).

Scholen hebben nog meer mogelijkheden om op het gebied van lichamelijke opvoeding samen te werken met sportverenigingen en gemeenten. Dat kan bijvoorbeeld in het kader van de brede school ontwikkeling, waarbij gemeenten gebruik kunnen maken van de Buurt-Onderwijs-Sport-regeling. Van 0 tot 12, een van de thema's binnen Operatie Jong (een samenwerkingsverband van zes ministeries dat zich inzet voor een sterk en resultaatgericht jeugdbeleid in Nederland), wil de samenhang in voorzieningen voor kinderen bevorderen.

Tot slot bevorderen we de ondersteuning van de organisatie van manifestaties over gezond bewegen. Er wordt een programma ontwikkeld waarbij scholen gebruik kunnen maken van de kennis en de middelen van de convenantpartners.

### Zorg

Overgewicht en obesitas bij kinderen moet overal op dezelfde wijze ontdekt worden. Daarvoor wordt het door het kenniscentrum overgewicht in samenwerking met de jeugdgezondheidszorg en Vumc ontwikkelde 'signaleringsprotocol' gebruikt. Schoolartsen kunnen hierdoor kinderen met over-

gewicht en obesitas opsporen en doorverwijzen voor persoonlijke begeleiding. Deze persoonlijke begeleiding zetten we op in het kader van Convenant overgewicht. Dit zorgt voor meer individuele mogelijkheden om de eigen verantwoordelijk te nemen. Het gaat hierbij om maatwerk. Belangrijk onderdeel hierin is het aanleren van (relatief eenvoudige) vaardigheden begeleid door een vitaliteitcoach.

### Concrete acties

- SchoolGruiten
- Project van de groenteman
- De Gezonde Schoolkantine
- Koken met Klasse. Dit project wordt ondersteund door Restaurant Fifteen. Bij dit project krijgen kinderen op speelse en actieve wijze voorlichting over gezond eten en bewegen.
- Alliantie school en sport met daaronder sportstimuleringsprojecten zoals Mission Olympic en sportstimuleringspakketten zoals Olympische Educatie en Kies voor Hart & Sport
- Signaleringsprotocol
- scholen, stimulering van duale banen, multifunctionele sportaccommodaties dicht bij school en inzet van sportidolen.
- Vitaliteitcoaches
- Sportieve kinderopvang
- Sportstimuleringsprogramma's als Superkicks (KNVN/Super de Boer) en de Buitenspeelbond (NOC\*NSF/Omo)
- Sport voor jongeren "met een maatje meer"

## 6.3 Werk

De werkplek biedt uitstekende mogelijkheden om mensen nadat ze school hebben verlaten bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl. Een groot gedeelte van de bevolking is te bereiken via de werkplek. Werkgevers, werknemers en andere organisaties kunnen zich inzetten voor het bevorderen van een gezonde balans tussen eten en bewegen op het werk.

De arbeidsparticipatie in Nederland in de leeftijd van 15 tot 65 jaar was in 2004 64 procent. Van de groep tussen 25 en 44 jaar was dit zelfs 78 procent. (CBS)

Werkgevers hebben belang bij een gezonde beroepsbevolking. Een gezonde beroepsbevolking betekent dat er meer kandidaten voor vacatures zijn en dat werknemers langer en efficiënter inzetbaar zijn. Daarnaast heeft elke werkgever belang bij optimaal functionerende werknemers, die volledig inzetbaar en beschikbaar zijn. Werknemers hebben belang bij een werkomgeving die een goede balans tussen eten en bewegen mogelijk maakt.

De werkgevers krijgen handvatten aangeboden voor acties die de werknemers stimuleren tot een gezond voedingspatroon en meer beweging. Daarmee kunnen werkgevers en werknemers gezamenlijk een werkomgeving realiseren die de werknemer bewust maakt van het belang van een gezonde leefstijl.

We gaan bevorderen dat werkgevers in hun gezondheidsbeleid in de onderneming maatregelen nemen voor meer bewegen en verantwoord eten en drinken. De werkplek is geschikt om voor te lichten over een verantwoorde leefstijl. Een mogelijkheid is om werknemers in het bedrijfsrestaurant voor verantwoord eten te laten kiezen en de erkenning "Gezond in Bedrijf" te stimuleren. Werkgevers kunnen het fietsgebruik voor woon/werkverkeer stimuleren en het traplopen op het werk. Ook roepen wij de arbodiensten en andere dienstverleners op het terrein van arbeid en gezondheid op activiteiten aan te bieden voor een verantwoorde leefstijl. VNO-NCW roept haar leden op om het onderwerp te bespreken in onderhandelingen met de Ondernemingsraad of PVT, of in voorkomende gevallen in het CAO-overleg.

### Levensfasen

|            |    |
|------------|----|
| Prenataal  |    |
| 0-4 jaar   |    |
| 4-12 jaar  |    |
| 12-18 jaar | ★  |
| Volwassen  | ★★ |

### Het gezonde bedrijfsrestaurant

Het bedrijfsrestaurant is een goede plek om een gezond eetpatroon mogelijk en makkelijk te maken. Daarom werken we aan de erkenning 'Gezond in Bedrijf'. Deze erkenning kan de opdrachtgever voor het bedrijfsrestaurant aanvragen wanneer het restaurant voldoet aan een aantal criteria. Deze criteria gaan over de prijs van



groente en fruit, aandacht voor de schijf van vijf, aanbod van productinformatie en van caloriearme dranken. Op deze en andere manieren stimuleren we werkgevers om samen met de cateraar maatregelen te nemen in het bedrijfsrestaurant, zoals het gratis of goedkoper maken van fruit en de mogelijkheid om te ontbijten in het bedrijfsrestaurant. Naast koffie en thee kunnen de cateraars ook andere energieloze/-arme dranken aanbieden zodat werknemers kunnen kiezen (denk aan watertanks). Ook kan in het bedrijfsrestaurant productinformatie worden gegeven en voorlichting over goede eetpatronen. Zo kan bijvoorbeeld de schijf van vijf boven de counter worden opgehangen. Tevens willen we stimuleren dat in het bedrijfsrestaurant de relatie met bewegen wordt gelegd.

Dit jaar is het Voedingscentrum in samenwerking met het NIGZ het proefproject 'Balansdag op de werkplek' begonnen. Aan de proef doen vier bedrijven mee: ING/NN, NS, het ministerie van VWS en Dow Chemicals. Doel is werknemers te stimuleren de dagen dat zij te veel eten, te compenseren. Dat kan door op andere dagen bewust minder en gezonder te eten en meer te bewegen.

### Bewegen op het werk

Op de werkplek willen we het voldoende en verstandig bewegen stimuleren om zo een gezonde leefstijl van werknemers te bevorderen. In deze levensfase is (gebrek aan) tijd een belangrijke factor. Veel volwassenen stoppen met sport omdat zij dit niet meer kunnen combineren met hun drukke werkende leven.

We gaan bevorderen dat werkgevers bewegen op en naar het werk aantrekkelijk maken. Te denken valt aan fietsgebruik voor woon-werkverkeer en organiseren en stimuleren van wandelingen tussen de middag, het lunchwandelen. Bij nieuwbouw of verbouwing van kantoorruimtes kan worden gelet op de mogelijkheid van bewegen, bijvoorbeeld door traplopen voorrang te geven boven de lift. We vragen de minister van VROM werk te maken van het inrichten van de fysieke ruimte die uitnodigt tot bewegen.

Er zijn ook mogelijkheden voor werkgevers om sporten van hun werknemers te bevorderen. Dit kan door aanbieden van fitness, het inhuren van een zogenaamde fitnessbus of doorde werknemer een financiële bijdrage te geven voor een abonnement op de sportschool of lidmaatschap van een sportvereniging. Werkgevers kunnen daarnaast

werknemers gelegenheid bieden om tijdens of aansluitend aan werktijd te gaan sporten. De georganiseerde sport wil hierop inspelen door samen met werkgevers een flexibel sportaanbod te leveren, te weten bedrijfssport. De komende jaren willen het bedrijfsleven en de georganiseerde sport de bedrijfssport als onderdeel van een gezonde leefstijl van werknemers verder uitbouwen. Dit staat ook in het convenant van de werkgeversorganisatie VNO-NCW en NOC\*NSF. Het convenant roept bedrijven op om sport binnen het eigen bedrijf te stimuleren. Het programma 'Gezond in Beweging' maakt het mogelijk om een goed onderbouwd gezondheidsadvies aan werknemers te geven.

### Zorg

Er zijn diverse mogelijkheden denkbaar om via Arbodiensten en andere dienstverleners op het terrein van arbeid en gezondheid activiteiten aan te bieden die aanzetten tot gezond gedrag. In het kader van dit actieplan worden de volgende mogelijkheden uitgewerkt.

We bieden bedrijfsartsen een protocol aan om hen te helpen overgewicht en obesitas tijdig te signaleren. Vervolgens kan de bedrijfsarts de werknemer doorverwijzen naar bijvoorbeeld de bedrijfsfitness, een sportvereniging of de vitaliteitcoach. Bij obesitas kan ook doorverwezen worden naar een kliniek, dit actieplan richt zich echter met name op preventie.

We willen het mogelijk maken dat artsen, als daartoe aanleiding is, werknemers laten testen op gezondheids- en fitheidsaspecten (bijvoorbeeld de FysioFitheidsScan). Vervolgens krijgt de werknemer een beweegadvies dat past bij het stadium van gedragsverandering. Deze programma's richten zich op het verbeteren van de conditie en de fitheid in combinatie met voorlichting over de aanpak zelf. De doelstelling van de beweegprogramma's is dat de werknemers zo snel mogelijk (na maximaal drie maanden) zelfstandig (sportief) bewegen en overstappen naar de bedrijfsfitness waar ze verder worden begeleid aan de hand van het programma Gezond in Beweging.

Wanneer de bedrijfsarts de werknemer verwijst naar een vitaliteitcoach dan krijgt de werknemer persoonlijke begeleiding die een beroep doet op zijn eigen motivatie. Deze vitaliteitcoach moet bijdragen aan meer individuele mogelijkheden om de eigen verantwoordelijkheid te nemen.

## Concrete acties

- Erkenning 'gezonder in bedrijf'
- Programma Gezond in Beweging
- FysioFitheidScan
- Bedrijfssport
- Sport voor mensen "met een maatje meer"
- Sportfit

## 6.4 Recreatie

Recreatie hoort onlosmakelijk bij eten en bewegen. Daarom besteedt dit actieplan apart aandacht aan deze setting. Juist bij recreatie komt de positieve kant van het werken aan gezondheid in beeld. Recreëren is sporten, uit eten gaan, wandelen, naar de bioscoop of theater gaan, dansen, noem maar op. Dit actieplan wil een aantrekkelijke en gezonde recreatieomgeving creëren.

Horecaondernemers, sportverenigingen, de fitnessbranche kunnen ieder op hun manier aan de slag met het thema gezondheid. Hiervoor wordt een uitgebreid en gevarieerd sportaanbod gegarandeerd en worden sportstimuleringsprogramma's opgezet om mensen te stimuleren meer te gaan bewegen. Ook voor deze setting ligt het voor de hand om nieuwe partners te zoeken. NOC\*NSF heeft al een alliantie met Zorgverzekeraars Nederland en de ANWB. Maar samenwerking met nog meer partners die verantwoordelijk zijn voor wandel-, fiets-, of sportvoorzieningen is zeer wenselijk.

### Levensfasen

|            |   |
|------------|---|
| Prenataal  |   |
| 0-4 jaar   | ★ |
| 4-12 jaar  | ★ |
| 12-18 jaar | ★ |
| Volwassen  | ★ |

### Gezond sportaanbod

We stimuleren sporters en niet-sporters tot gezond eten en bewegen door het aanbieden van een gevarieerd assortiment van sportproducten en door ervoor te zorgen dat er ruimte is voor sport en dat sport voor iedereen bereikbaar en betaalbaar is. Het moet voor zowel de sporters als voor de niet-sporters makkelijker gemaakt worden om te gaan bewegen. Hiervoor bepleiten we voor specifieke doelgroepen de financiële drempel te

verlagen door bijvoorbeeld jeugdsportfondsen, het beschikbaar stellen van een vergoeding voor sportgerelateerde producten. De zorgverzekeraars kunnen financiële prikkels geven om te gaan sporten, bijvoorbeeld door gratis sportkeuringen of korting bij sportlidmaatschap.

NOC\*NSF wil met het ondersteunen of ontwikkelen van specifieke programma's voor mensen met overgewicht een actieve bijdrage leveren aan de gezondheid van deze doelgroep. Speciale aandacht gaat daarbij uit naar jongeren. Te denken valt aan de organisatie van kampen voor jongeren met overgewicht vergelijkbaar met het initiatief Victory Camp en het ontwikkelen van gezondheidsprogramma's door bonden met goede kansen in het tegengaan van overgewicht. Via de sportvereniging wordt voorlichting gegeven aan de sporters over gezond eetpatroon, onder andere via de website en/of het clubblad. Daarnaast worden verenigingen gestimuleerd en geholpen gezond voedsel aan te bieden in hun sportkantines

### Databank sportmogelijkheden

Goede voorlichting is essentieel om verantwoorde keuzes te kunnen maken om overgewicht te voorkomen. NOC\*NSF zal duidelijke informatie gaan geven over de verschillende mogelijkheden om te sporten alsmede de plaats van sport in een gezonde leefstijl en het terugdringen van overgewicht. De voorlichting moet duidelijk en praktisch zijn. Daarnaast moet hij actiegericht zijn en ervoor zorgen dat mensen direct aan de slag kunnen. Hiervoor zullen ze onder andere een databank opstellen met een overzicht van de beschikbaarheid en kwaliteit van sportmogelijkheden in de buurt: de SportMatchClubFinder. Met deze zoekmachine kun je online de sport zoeken die bij je past en een overzicht waar de sportverenigingen zijn met een beschrijving.

### Sportstimuleringsprogramma's

Sportstimuleringsprogramma's laten jongeren kennismaken met sport, vandaar uit kunnen jongeren worden bewogen vaker te gaan sporten. Mogelijkheden zijn de organisatie van de Nationale Sportweek en Mission Olympic. Daarnaast hebben diverse sportbonden stimuleringsprogramma's. Waar mogelijk komen de acties ten goede aan doelgroepen die relatief weinig sporten.

Een onderdeel van de sportstimulering specifiek voor de jeugd is de alliantie school en sport zoals beschreven bij de setting school. Daarnaast is de



horecaondernemer een belangrijke factor in de ondersteuning van diverse plaatselijke sportverenigingen. Cafés en snackbars subsidiëren regelmatig lokale sporttoernooien, zeskampen en vele fiets- en wandelvierdaagsen.

### Horeca in beweging

Horeca is niet alleen eten, maar ook en vooral recreëren. De gast komt in de horeca voor ontspanning en sfeer. Dat kan zijn voor vakantie in een hotel of camping, lekker eten, wat drinken, dagje naar de sauna of fietsen, etc. Binnen dit brede kader gaat Koninklijk Horeca Nederland haar leden stimuleren om in beweging te komen.

Op de voorlichtingsdagen "Horeca in Beweging" worden hulpmiddelen en goede praktijkvoorbeelden getoond die de ondernemer relatief eenvoudig kan toepassen in zijn bedrijfsvoering. Hierbij zullen zowel de aspecten voeding als bewegen aan de orde komen. Ondernemers laten zien hoe de keuzemogelijkheid 'extra gezond' hierbij past. Een goed voorbeeld hiervan is het project "Verantwoord Frituren", een samenwerking tussen Koninklijk Horeca Nederland en onder meer MVO, waarin de horecaondernemer wordt gestimuleerd gebruik te maken van vloeibaar frituurvet. Gezondheid wordt een onderdeel in de vakwedstrijden, zoals die van de beste salade. Ook aan de bewegingskant zijn tal van mogelijkheden. Een horecaondernemer kan bewegen aanbieden in de vorm van zwemmen, fitness, speeltuin, aanbieden wandel- en fietsroutes. Ondersteunen van de plaatselijke sportvereniging, het organiseren van sportieve evenementen.

### Ruimte voor recreëren

De sportkoepel NOC\*NSF kiest bij het stimuleren van sporten en bewegen in de wijk voor een vaste ruimtenorm. Dit staat in een rapport aan minister Dekker van VROM. Het vastleggen van deze norm kan zorgen voor meer ruimte om te bewegen en te sporten. De sportkoepel gaat met gemeenten in gesprek over meer ruimte voor speel- en trapveldjes, speeltuinen en gelegenheid om de hond uit te laten. Daarnaast is de ruimte om te wandelen en te fietsen van belang. Dus gaan we opzoek naar partners die verantwoordelijk zijn voor deze voorzieningen.

## Concrete acties

- De SportMatchClubFinder
- Ruimtenormen voor sport en bewegen NOC\*NSF
- Programma vergelijkbaar met Victory Camp
- Nationale Sportweek
- Mission Olympic
- Alliantie school en sport
- Horeca in Beweging

# 7 Het vervolg

Dit actieplan is, na de ondertekening van het convenant, nu de tweede stap in de brede maatschappelijke aanpak van overgewicht. De stuurgroep van het convenant Overgewicht zorgt dat alle genoemde acties ook echt worden uitgevoerd, dat er nieuwe acties bij komen en dat er samenwerkingsverbanden met nieuwe partners komen.

Bij het uitvoeren van de acties maken we telkens afspraken over de onderwerpen uit hoofdstuk 5: voorlichting aan het individu, voorlichting aan de achterban en andere belangrijke partijen, effectmeting en kennisontwikkeling.

Onze ambitie is om in 2010 de trend gekeerd te hebben. Het convenant overgewicht blijft dan ook van kracht tot 2010.

Dit actieplan is de basis om het bondgenootschap te verbreden. We gaan actief op zoek naar nieuwe bondgenoten. Daarnaast nodigen we organisaties die willen bijdragen aan het realiseren van de doelstelling van harte uit om mee te doen; zij kunnen zich melden bij het convenantbureau.

Voor nieuwe partners geldt dat ze op basis van dit actieplan bereid zijn acties te ondernemen gericht op het bewerkstelligen van de trendbreuk. En dat ze daarmee als vanzelfsprekend een gezaghebbende vertegenwoordiging voor een achterban/branche/sector zijn.

Om de acties kracht bij te zetten zoeken we personen die een bepaalde doelgroep aanspreken. Te denken valt aan rolmodellen voor de jongeren of (en) voor mensen met een lage sociaal-economische status.

# Lijst van ondertekenaars

→ de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS),  
mede namens de staatssecretaris

---

→ de minister van Onderwijs Cultuur en Wetenschap (OCW)

---

→ de Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie (FNLI)

---

→ het Koninklijk Verbond van Ondernemers in het Horeca- en Aanverwant bedrijf  
ook wel genoemd "Koninklijk Horeca Nederland" (KHN)

---

→ het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel (CBL)

---

→ de Zorgverzekeraars Nederland (ZN)

---

→ Vereniging VNO-NCW (VNO-NCW)

---

→ de Koninklijke Vereniging MKB-Nederland (MKB-Nederland)

---

→ Nederlands Olympisch Comité \* Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF)

---

→ de Vereniging Nederlandse Cateringorganisaties (VeNeCa)

---