



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

## Overgewicht bij kinderen opgebouwd voor 5de verjaardag



Kinderen met overgewicht kregen het meeste van hun overtollig vet al voor ze naar school gingen. Bij obese meisjes is dit effect nog sterker dan bij jongens. Zij zouden 90 procent van hun overgewicht al gekregen hebben voor de lagere school, bij jongens is dat 70 procent.

### Geboortegewicht

Dat leidt een Britse studie af uit een analyse van het gewicht van 233 Engelse kinderen. Zo bleek dat het geboortegewicht geen relatie had met het gewicht op vijfjarige leeftijd. Het gewicht op vijf jaar kon wél goed het gewicht tien jaar later voorspellen. De studie vond ook dat de kinderen vandaag dikker zijn dan die geboren in de jaren '80 ondanks een stabiel geboortegewicht.

### Geen oorzaak

Een oorzaak kan professor Terry Wilkin zo meteen niet bedenken. "Misschien door grotere porties of door extra calorierijk voedsel, ik weet het niet." Een oplossing kon hij wél bedenken: kinderen al in de kleuterklas leren wat gezonde voeding is én ze voldoende laten bewegen.

"Het is nooit te vroeg (of te laat) om er aan te beginnen. Juist gedrag aan kleuters leren kan net helpen om obesitas te bestrijden." Zijn visie lijkt alvast te kloppen: twee derde van de volwassenen weet niet hoeveel ze moeten bewegen om een gezond leven te leiden. (edp)

17/12/08 15u53

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.