

In de Groei Gezond Waaier zit A.L.L.E.S.

‘Gezond in de startblokken staan, al van voor de geboorte’, dat is het doel van stad Sint-Niklaas. Want een gezonde levensstijl biedt kinderen en jongeren gewoonweg meer kansen, nu én later. Om dit doel te bereiken, startte de stad met een aantal gedreven externe lokale partners, waaronder het Logo in regio Waasland, het project ‘Groeï Gezond’ op.

In 2019 startte de werkgroep Groei Gezond op. Daar maakt het Logo actief deel van uit en vertolkt er het belang van universele preventie. De werkgroep wil stigmatisering rond gewicht tegengaan en jongeren versterken in groeithema's zoals mediaweerbaarheid en zelfbeeld. Collega Kjani: “Samen ontwikkelden we de ‘Groeï Gezond Waaier’: een overzicht voor intermediairs (leerkracht, trainer, huisarts, hulpverlener ...) om kinderen en jongeren gemakkelijker te kunnen begeleiden naar een gezonde levensstijl. Vanuit onze expertise rond gezonde voeding, beweging en geestelijke gezondheid bouwde het Logo mee aan de inhoud van de waaier. We leverden concrete content, gaven in diverse stadia feedback en bepaalden mee de visie en branding.”

Eline De Keulenaer, deskundige gezondheid bij stad Sint-Niklaas: “We kregen verschillende signalen: over kinderen met een slechte conditie, jongeren met een laag zelfbeeld, lijngedrag bij erg jonge meisjes en ongezonde lunchboxen op school. Vandaar ontstond het idee om een project rond overgewicht bij kinderen en jongeren op touw te zetten.” Vlaamse cijfers uit 2019 bevestigen die signalen: ongeveer 14 %

van de schoolkinderen in Vlaanderen heeft overgewicht en ongeveer 1 op 3 Vlaamse jongeren tussen 11 en 18 jaar vindt zichzelf te dik. Bij meisjes stijgt dat cijfer zelfs naar 2 op 5! Ook geeft 1 op 5 Vlaamse jongeren tussen 11 en 18 jaar aan op dieet te zijn.

“Omdat gezondheid veel ruimer is dan gewicht, hebben we het project opengetrokken naar alle facetten van een gezonde levensstijl”, aldus Eline. Daarom ligt aan de basis van de Groei Gezond Waaier het A.L.L.E.S.-principe van Eetexpert: Afwisselend eten, Leuk bewegen, Lief zijn voor jezelf, Emoties hanteren en Slapen.

De waaier bevat dus alles wat een intermediair nodig heeft om kinderen en jongeren de juiste weg te tonen naar een gezonde levensstijl: een overzicht van alle lokale initiatieven die de stad ondersteunt rond voeding, beweging, mentaal welbevinden en slapen, betrouwbare informatie, experts naar wie je kan doorverwijzen, communicatietips, organisaties die algemene ondersteuning bieden rond gezonde levensstijl en opvoeding ... Zo investeren we samen in onze trots van morgen.

