

'Groenteconsumptie is kapstok van een gezonde leefstijl voor jongeren'

In de media verschijnen regelmatig berichten over toenemend overgewicht bij consumenten, met name ook bij kinderen en jongvolwassenen. "Heel zorgwekkend", vindt kinderarts Koen Joosten, verbonden aan het Erasmus MC in Rotterdam, die signalen.

"Kennelijk slagen we er niet in deze ontwikkeling te keren." De 'Dag van de gezonde schoolkantine' (in de derde week van maart) was aanleiding om het grote belang van een gezond eetpatroon voor scholieren te benadrukken.

Een ongezond leef- en eetpatroon is volgens kinderarts Koen Joosten niet alleen een probleem van vandaag, maar vooral ook een gezondheidsrisico voor de toekomst. "Als steeds meer kinderen al jong overgewicht hebben, betekent dat in de periode naar volwassenheid ook een toename van chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker."

Het tij keren

Er zijn naar zijn mening zeker mogelijkheden om het tij te keren. "Mijn slogan is al jaren: groente-inname is de kapstok

van een gezonde leefstijl."

"Het belang van een adequate groente- en fruitconsumptie is enorm. Er is te weinig kennis over alle voedingsstoffen die in groenten en fruit zitten, zoals antioxidanten, vitamines, mineralen en vezels. Deze stoffen spelen allemaal een belangrijke rol in onze stofwisseling, op ons epigenetisch profiel en op het microbioom." Groenten en fruit zijn een essentieel onderdeel van het voedingspatroon van kinderen, gezien alle voedingsstoffen die nodig zijn voor kinderen om te kunnen groeien en ontwikkelen. "Jonge kinderen hebben door de snelle groei ten opzichte van volwassenen een verhoogde behoefte, niet alleen aan macronutriënten maar ook aan vitamines en mineralen. Groenten en fruit zijn een onmisbare schakel in de voorziening hiervan en tekorten kunnen leiden tot een

vertraagde en verstoorde ontwikkeling."

Ook telers kunnen naar zijn mening een belangrijke rol spelen in de gedragsverandering bij scholieren. "Bijvoorbeeld door veel meer naar buiten te treden met de voedingswaarde van hun producten, door meer samenwerking te zoeken met de burger, maar met name ook met de gezondheidszorg. En, niet te vergeten, door innovatief mee te denken om nieuwe producten op de markt te brengen. Concepten die aansluiten bij de behoefte en interesse van jongeren."

Enorme gezondheidswinst

De kinderarts van het Erasmus voorziet een enorme gezondheidswinst als de jeugd in de pauzes op school koeke en chocola inwisselt voor bijvoorbeeld snoeptomaatjes, snackkommers, of radijsjes. "Want daarin zit juist het probleem. Die tussendoortjes zijn over het algemeen allemaal 'ultraprocessed foods'. Dat be-

tekt dat in korte tijd hoog calorische, ongezonde producten worden gegeten. Die producten geven een snelle verzadiging, maar zorgen er ook voor dat je weer snel trek hebt in het volgende product."

Het realiseren van die gezondheidswinst noemt Koen Joosten een gezamenlijke verantwoordelijkheid. "Die taak ligt breed maatschappelijk, iedereen moet zijn steentje bijdragen. De overheid is belangrijk om met wetten te komen die moeten zorgen voor een gezonde voedselomgeving in de buurt van scholen. Ze moet zorgen dat reclames op ongezonde voeding aan banden worden gelegd, dat de belasting op groenten en fruit 0% wordt, er een suiker-vleestaks komt en er een hogere belasting komt op ongezonde producten."

Gezonde lunch

Aansluitend op de Dag van de gezonde schoolkantine, benoemt de arts hoopgevende initiatieven op scholen. "Ik werk zelf in de zorg, maar weet



■ Koen Joosten: "Als steeds meer kinderen al jong overgewicht hebben, betekent dat later ook een toename van chronische ziekten." (FOTO: PR)

dat projecten waarbij gezonde schoollunches worden gefaciliteerd, worden omarmd. Het bedrijf Tommy Tomato levert aan steeds meer scholen warme lunches die voor honderd procent uit groenten bestaan. Als we dat kunnen uitrollen in heel Nederland en daar ook –

heel belangrijk – extra beweging aan kunnen koppelen, dan wordt er een verschil gemaakt. Daarnaast zijn er vele scholen die meedoen aan het schooltuinproject, een goede manier en stimulans voor scholen om met groenten aan de slag te gaan."

Column

Hoe lang nog?

Nu ik van een bepaalde leeftijd ben krijg ik steeds vaker de vraag die mij vroeger nooit gesteld werd: hoelang wil, of erger, móet jij nog?

Natuurlijk weet ik wel van welk bouwjaar ik ben en op sommige ochtenden wanneer ik mijn lenzen heb ingedaan is het echt weleens schrikken als ik in de spiegel kijk. Wie is die man met dat grijzende haar en met die rimpels, die mij daar aan staat te kijken? Als we het over feitjes hebben waar ik niet direct een antwoord op heb kunnen de kinderen weleens zeggen: geeft niet hoor pap, dat hoort bij je leeftijd...

'Fysiek voel ik wel dat ik geen 20 meer ben'

Fysiek voel ik wel dat ik geen 20 meer ben, als ik nu een dag op m'n knieën in het tuintje heb zitten wieden of schoffelen voel ik spierpijn op plekken waar ik nooit geweten heb dat daar spieren zitten.

In diverse groepen gaan vrienden al wel een dag korter werken of zijn de eersten



Jos van Kester (FOTO: PR)

zelfs helemaal uitgewerkt, waarvan enkele vroegtijdig. De een is er blij mee en een ander verveelt zich rot, die zijn letterlijk in een zwart gat gevallen. Dat zijn mensen die gebruik hebben kunnen maken van bepaalde regelingen waarvan wij in de glastuinbouw nog nooit gehoord hebben. Ook ken ik er een paar die hun tijd werkelijk uitzitten en dag voor dag afstrepen tot hun pensioen. Hen geef ik vaak het advies: ga iets leuks doen!

'Ga iets leuks doen!'

En daar gaat het om! Zelf ben ik helemaal niet bezig

met stoppen omdat mijn werk als relatiebeheerder zo leuk is. Ik heb veel leuke collega's die zich allemaal keihard inzetten om onze mooie sector verder te helpen. Iedere dag krijg ik energie van mooie gesprekken en bedrijfsbezoeken bij ondernemers die verder willen komen met ambities op het gebied van arbeid, plantgezondheid en de energietransitie, ondanks alle eisen die hier tegenwoordig aan verbonden zijn.

'Voor mijn moeder blijf ik een snotneus'

Trouwens, ik vind leeftijd toch maar een relatief begrip, voor de kleinkinderen ben ik heel oud, voor mijn kinderen gewoon oud maar voor mijn moeder blijf ik een snotneus. Dus wat mij betreft nog heel lang!

Jos van Kester, relatiebeheerder Glastuinbouw Nederland

Vertrouwenspersonen aangesteld rondom ondermijning; ook voor de glastuinbouw

De veiligheid in het buitengebied komt steeds meer onder druk te staan. Ook glastuinbouwbedrijven kunnen te maken krijgen met inbraak, diefstal, bedreigingen of kassen of bedrijfsgebouwen die worden gebruikt voor de productie van drugs en andere ondermijnende criminaliteit.

Om glastuinbouwondernemers te helpen en te adviseren over ondermijnende criminaliteit hebben LTO Noord en ZLTO elk een vertrouwenspersoon voor het buitengebied aangesteld. Die persoon is het aanspreekpunt voor alle agrarische ondernemers en bewoners van het buitengebied die te maken krijgen met criminele activiteiten of dit vermoeden.

- LTO Noord: Gaby de Ruiter 06-16015029 of vertrouwenspersoon@ltonoord.nl.
- ZLTO: Femke van de Plas 06-29520266 of vertrouwenspersoon@veilig-buitengebied.nl



■ (FOTO: TER ILLUSTRATIE)



Meldpunt misstanden Glastuinbouw
E: info@glastuinbouwwestland.nl, T: 06 10 35 83 91 (Jacco Vooijs)

Advertentieverkoop via West Media, tel. 0174 - 62 42 12
of advertentie.hhw@uitgeverijwestmedia.nl

Deze pagina valt onder redactionele verantwoordelijkheid van Glastuinbouw Westland.
www.glastuinbouwwestland.nl
info@glastuinbouwwestland.nl



Santen & Gasille. De makelaars voor woningen, bedrijven en glastuinbouw.

Santen & Gasille Makelaars is makelaar en adviseur op een breed terrein, actief voor particulieren en ondernemers in de tuinbouw en het mkb. We zijn er als u wilt kopen of juist verkopen. We adviseren u ook als u beleggingsmogelijkheden zoekt. Dat doen we deskundig, betrouwbaar en proactief. Met medewerkers die experts zijn in hun vak en u van A tot Z begeleiden. Benieuwd wat we met onze kennis van zaken voor u kunnen doen? Neem vrijblijvend contact op.

Thuis in woningen, thuis in bedrijven.

SANTEN & GASILLE
MAKELAARS & ADVISEURS

De Lier: Oude Liermolenweg 3, 2678 MN
0174 - 511 300 • delier@santen-gasille.nl
Wierden: Plein 2, 2291 CC
0174 - 297 741 • wierden@santen-gasille.nl
www.santen-gasille.nl

