

Obesitas

Hoe kan het kantinebeleid op jouw school geoptimaliseerd worden?

Erasmus MC

Erasmus University Rotterdam
Making Minds Matter

Erasmus MC Hoofdingang

Erasmus

Receptie

Inleiding

Een conclusie die vaak getrokken wordt, is dat obesitas **een kwestie is van minder eten en meer bewegen**. Dit is een discussie waarin we met feitjes heen en weer gooien. Je komt aan als je meer eet en minder beweegt, en je valt af als je minder eet en meer beweegt.

Maar zo eenvoudig is het niet:

We vergissen ons vaak in wat er allemaal bij obesitas komt kijken. Niet alleen bij de oorzaken ervan, maar ook bij de gevolgen. **Allerlei omgevingsfactoren spelen een rol** zoals verleidingen en medicatie die invloed hebben op je eetlust. Bovendien bestaat er een genetische vorm van obesitas.

Obesitas



Wat is de kwaliteit van leven?

De kwaliteit van leven is **een stuk minder** als je obesitas hebt. Fysiek kun je een stuk minder. Je hebt bijvoorbeeld minder uithoudingsvermogen. Daarnaast zijn **de maatschappelijke kosten hoger**, denk aan arbeidsverzuim en meer zorgkosten.



Het belang van goede voeding

Gezonde voeding is van belang om te voorkomen dat je overgewicht krijgt. Het is belangrijk dat kinderen al vroeg beginnen met gezonde voeding. Op deze manier kunnen ze de juiste voedingsgewoontes aanleren om problemen in de toekomst te voorkomen. De school is een belangrijke plek om kinderen iets te leren, maar ook om het goede voorbeeld te geven.



Onderzoeksvraag

Hoeveel procent van de producten uit de kantine in jouw school past in de schijf van vijf van het Voedingscentrum, en wat zijn de verwachtingen van de directie, de medewerkers en de scholieren?

Het uit te voeren onderzoek

➤ **Literatuuronderzoek:**

Wat is obesitas?

Welke onderzoeken zijn er al naar gedaan?

Hoe is dit onderzoek een aanvulling hierop?

➤ **Kwantitatief onderzoek:**

Wat in de schoolkantine pas er in de schijf van 5, en wat niet?

➤ **Kwalitatief onderzoek:**

Hoe wordt het kantine-beleid op school x ervaren door de directie, de medewerkers en de scholieren?

Erasmus MC: Wie weet optimaliseer jij het kantine-beleid bij jou op school!

Obesitas is een goed voorbeeld van een ziekte die veelvuldig terugkomt in **de opleiding Geneeskunde**. Het kan namelijk leiden tot diverse gezondheidsproblemen zoals problemen met hart- en bloedvaten, longproblemen, verschillende vormen van kanker, gewrichtsklachten en diabetes type 2. **Bepaalde aandoeningen leiden in combinatie met obesitas zelfs tot specifieke complicaties en overlijden.**

In het Erasmus MC is **Centrum Gezond Gewicht een erkend expertisecentrum**. Hier verrichten onderzoekers diagnostiek naar onderliggende oorzaken van obesitas.

Obesitas

Hoe kan het kantinebeleid op jouw school geoptimaliseerd worden?

Erasmus MC

Erasmus University Rotterdam
Making Minds Matter

Erasmus MC Hoofdingang

Erasmus

Receptie