

**PERSBERICHT**

**Leuven, 6 september 2016**

**Minister Vandeurzen trapt sensibiliseringcampagne gezonde voeding en beweging af met broccoli en wortels**

**“Ik laat ze zien hoe het moet. Met broccoli en wortels, ja, dan komt het zeker goed”. Dit refrein komt uit het themalied van een nieuwe campagne over voeding en beweging die Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeurzen vandaag lanceert in samenwerking met het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ). De campagne wil ouders bewustmaken van de voorbeeldrol die ze (kunnen) hebben voor hun kinderen als het gaat om gezond eten en voldoende bewegen. Zanger Tom Helsen sprong mee op de kar en zong het campagnelied in.**

Ouders onderschatten dat kinderen hun gedrag kopiëren. Zeker wanneer hun kroost begint te puberen, denken ze dat hun eigen gedrag geen invloed meer heeft. Nochtans is het tegendeel waar:

“Ouders die zelf weinig frisdrank drinken of niet de hele avond voor tv hangen, geven dat gedrag ook aan hun kinderen door. Zelf het goede voorbeeld geven, is dus zeker belangrijk. De waarden en normen van ouders geven later vaak de doorslag bij kinderen als ze gezonde keuzes maken”, zegt Sanne Noens, projectmedewerker van het VIGeZ.

Om ouders van deze voorbeeldrol bewust te maken, ontwikkelde het VIGeZ met steun van Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeurzen een sensibiliseringcampagne. Rode draad doorheen de campagne is [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be), een website voor ouders van kinderen en jongeren van 2 tot 18 jaar met info en tips over hoe ze hun kinderen gezonde leefgewoonten kunnen aanleren.

**Broccoli en wortels**

Ook zanger Tom Helsen schaart zich achter de campagne:

“Ik deed niks van sport. Tot ik in mei begon met 15 minuten per dag te lopen en het snoepen te laten. Intussen kan ik makkelijk een dik uur lopen en zit ik een pak beter in mijn vel. Mijn kinderen zien dat, en ze zijn zelf ook veel actiever dan vroeger. Samen buitenspelen of los gaan op onze trampoline. Dat is gewoon fun! Daarom was ik zo enthousiast over de campagne en schreef ik ‘Broccoli en wortels’”, zegt Tom Helsen.

Afgelopen vrijdag lanceerde Tom Helsen het campagnelied via sociale media en iTunes, meteen ook zijn eerste Nederlandstalige nummer. Er hoort ook een leuke animatieclip bij die ouders op een luchtige en grappige manier adviseert om het goede voorbeeld te geven. Die clip wordt ingezet via Facebook en YouTube. Daarnaast zijn er ook nog radiospots, reportages met BV’s in Dag Allemaal en pancartes in buurtwinkels.

**Gebrek aan beweging en gezonde voeding**

Uit de Gezondheidsenquête 2013 blijkt dat de voedings- en beweeggewoontes van de Vlaamse 6- tot 14-jarigen ondermaats zijn. Slechts 7% van de Vlaamse kinderen eet dagelijks groenten en fruit. 20% drinkt dagelijks gesuikerde frisdranken en 53% eet dagelijks zoete of zoute tussendoortjes. Voor lichaamsbeweging geldt min of meer hetzelfde: slechts 36% van de kinderen uit de lagere school beweegt voldoende. Bovendien zitten kinderen en jongeren gemiddeld 6 tot 9,5 uur per dag ononderbroken neer. Met als gevolg: overgewicht, minder goede schoolresultaten, minder goede motorische en sociale ontwikkeling, … Daar wil de campagne verandering in brengen.

“Deze campagne kadert binnen het preventieve gezondheidsbeleid van de Vlaamse overheid. Gezonde voeding, voldoende beweging en beperken van sedentair gedrag zijn belangrijke thema’s binnen dit beleid. Op de gezondheidsconferentie op 16 en 17 december van dit jaar zullen de nieuwe gezondheidsdoelstellingen en preventiestrategieën wereldkundig gemaakt worden”, zegt minister Jo Vandeurzen.

**Voor meer informatie en afbeeldingen**

Liese Weemaels (Communicatieverantwoordelijke VIGeZ)

Tel.: 02/422.49.30 – 0493/19.99.19

[Liese.weemaels@vigez.be](mailto:Liese.weemaels@vigez.be)

Alle campagnemateriaal kan je downloaden via [www.gezondopvoeden.be/materiaal](http://www.gezondopvoeden.be/materiaal)

** Volg ons op Twitter: @VIGeZine

**Over VIGeZ**

VIGeZ vzw, het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie, is een erkende partnerorganisatie die het Vlaamse beleid inzake gezondheidsbevordering en ziektepreventie ondersteunt

Het Instituut is in de eerste plaats een expertisecentrum dat strategieën, advies, ondersteuning bij implementatie en opleiding aanbiedt aan gezondheidswerkers en professionals die bezig zijn met gezondheidspromotie en ziektepreventie en vervult zo een scharnierfunctie tussen theorie en praktijk.

