

## Eten... ergernis... E nummers...

E nummers. Volgens het boekje van het voedingscentrum zijn zij goedgekeurd omdat het een E nummer is!

Beetje kort door de bocht, maar zo vermeldt men dat. Is dat wetenschap?

Trouwens, deze vraag kunnen wij bij veel gezondheidsperikelen stellen.

Vaccins, zijn zij gebaseerd op wetenschap? Antidepressiva, zijn die gebaseerd op wetenschap? Wat is wetenschap? Wie bepalen de criteria?

Allemaal vragen die wij kunnen lanceren.

Komen we terug bij de E nummers... deze worden veelvuldig en op grote schaal aan ons voedsel toegevoegd. Het boekje van het voedingscentrum vertelt ook 'doodleuk'... dat je niet hoeft te luisteren naar personen die anders over deze nummers denken; alle studies die gedaan zijn naar de gevaarlijke eigenschappen van bijvoorbeeld aspartaam zijn niet correct! Met andere woorden: als we dat boekje lezen kunnen we ons winkelwagentje volladen zonder alert te zijn. Eet smakelijk!

Bekijken we het kleine zwarte boekje met als titel: 'Wat zit er in uw eten?'... komen we tot geheel andere conclusies en is boodschappen doen een ware zoektocht voor velen die net als wij de inhoud van dat boekje zeer serieus nemen.

Eten... ergernis... En dat allemaal door E nummers.

Dan gaan we ook nog even kijken hoe het gemiddelde gedrag op scholen is. Hoe gedragen jongeren zich? Hoe is de concentratiegraad? Waarom kunnen zij niet lang gefocust zijn op een onderwerp in de les? Waarom moeten leerkrachten steeds creatiever worden om de nodige lesstof 'op te leuken'... en het in hapklare brokken te presenteren?

Als we dit nu eens in relatie brengen met al die toevoegingen in ons voedsel en drinken? En dan hebben we het nog niet over mobiele telefoons en straling, nog niet over langdurig achter de computer zitten, nee alléén over voedsel en drinken. Als we daar nu eens mee beginnen en dat onder de loep nemen!

Wat gebeurt er veelal met het meegenomen brood van thuis? Verdwijnt dat in de vuilnisbak op school? Waarom is het noodzakelijk om kantines op school te hebben met producten waar die bewuste E nummers in zitten? Waarom automaten op scholen met chips, frisdrank en andere eet- en drinkwaren?

Dat dit is om een extra centje te vergaren voor de schoolkas moge duidelijk zijn, maar is het niet dweilen met de kraan open?

De jeugd voeden met ongezonde stoffen waar zij mogelijk hyperactief van worden, door het lint gaan en als het even tegen zit volledig ongemotiveerd in de klassen zitten. Daar tegenover vergaderen de leerkrachten weer over dit gedrag van Pietje en Marietje en hoe zij aangepakt dienen te worden.

Als zowel ouders als leerkrachten dit patroon gaan doorbreken dan zal er een ommekeer plaats vinden.

Bewustwording op die plaatsen zal een positief gevolg opleveren voor het verdere verloop, ook later op de werkplek. Als de scholen bewuster omgaan met dat wat wij tot ons nemen dan volgen automatisch de bedrijfskantines.

In deze huidige tijd leveren dit soort zaken zoveel ergernis op. De jeugd gaat in de pauzes naar de plaatselijke supermarkt. Als het tegen zit gedragen zij zich niet zoals het hoort. Blikjes en andere verpakkingsmaterialen verdwijnen op de straat. Dit levert ergernis op van ander winkelend publiek en wat hoor je dan als snel? 'De jeugd van tegenwoordig kent geen manieren!'

Eten... ergernis... E nummers.

Wat te denken van de blikjes frisdrank die zorgen voor overactiviteit in het lichaam?

Als stuiterballen zit de jeugd in de klassen, niet te temmen bij tijd en wijlen. Als alle scholen in het land nu eens een maand lang de proef op de som wilden nemen en al deze stoffen gingen vermijden, gezonde zaken presenteerden, wat zou dat opleveren aan veranderd gedrag?

Veranderingen zijn alleen te peilen als je de proef op de som neemt!

Ook overgewicht is een veel voorkomend probleem in deze tijd. De E 621 is een smaakversterker die er ook nog eens voor zorgt dat je niet verzadigd raakt. Het pak koek dat net geopend is komt niet in de schone trommel, de zak chips 'moet' leeg... Er zijn zelfs jongeren die vroeg in de ochtend op school al rustig een zak chips leeg eten! Is dat normaal? Is het dan zo verwonderlijk dat men geen natuurlijke rem meer heeft op gewicht en gedrag? Het leren op school niet serieus neemt? Zich geen houding weet op straat?

Hebben wij hier te maken met wetenschap of gezond boerenverstand als hier bedenkingen over zijn?

Wie ook in de gaten heeft dat deze invloeden een andere wending moeten gaan nemen kan beginnen met het kleine zwarte boekje waar de E nummers in staan altijd bij zich te hebben. Op die manier kun je iemand eens iets laten lezen.

Wedden dat wie daar gevoelig voor is na een paar stukjes tekst uit dat boekje positief het roer om wil gooien?

Dan kunnen ouders ook op school deze materie onder de aandacht brengen en leerkrachten kunnen direct zelf de problemen doorbreken. Als velen deze kennis verspreiden zal het snel van mond tot mond gaan.

Wie een betere toekomst wil voor de huidige jeugd zal moeten beginnen met die generatie te wijzen op de andere mogelijkheden en zelf het voorbeeld te geven.

Trouwens... grote kans dat als je secuur omgaat met je voedsel en je de E nummers verbannen gaat, je ook tot de conclusie komt dat je fitter, energieker en gezonder bent.

Wat is je gezondheid je waard?

*De waarheid wordt eerst altijd uitgelachen, dan gebagatelliseerd en vervolgens wordt er met schaamrood op de kaken aan toegegeven*

Deze wijze tekst, op zoveel zaken van toepassing, staat in het boekje: 'Wat zit er in uw eten?'

Een tweetal linken die zeker het bekijken waard is als we het over veranderd eetgedrag op scholen hebben is:

[http://www.ted.com/talks/ann\\_cooper\\_talks\\_school\\_lunches.html](http://www.ted.com/talks/ann_cooper_talks_school_lunches.html)

Jamie Oliver spreekt over schoolmaaltijden en obesitas:

<http://www.youtube.com/watch?v=jlwrV5e6fMY>

Anneke Bleeker

Bergen NH

28 april 2010

[www.verontrustemoeders.nl](http://www.verontrustemoeders.nl)