

Verbeter de wereld en begin bij je keukenkastje!

Er komen steeds meer berichtgevingen naar buiten die vertellen dat de conditie van de mens achteruit gaat.

Velen zullen denken, dat is toch onmogelijk? Alles krijgen we op een presenteerblaadje aangeleverd. Toch?

De supermarkten liggen vol met bewerkte producten.

Voor vele ziektes is wel een 'oplossing'... en anders verzint men er wel eentje.

Wij worden toch begeleid van de wieg tot het graf?

Begeleid waarmee?

Lichaamsvreemde stoffen zullen ons niet helpen. Onze cellen 'praten' daar niet mee. Of dat nu vaccins zijn, medicijnen of voedsel dat is gemanipuleerd of volgestopt met van alles en nog wat om het langer houdbaar te houden. Mooier van kleur te doen zijn. Zoeter van smaak.

Of... om ons trekgevoel niet te stillen, opdat wij niet tevreden zijn met één portie maar steeds meer willen. Met alle gevolgen van dien. E 621 is een nummer dat daar fabelachtig voor kan zorgen. Aspartaam is ook een stof die in allerlei vormen wordt aangeboden want Nutra Sweet klinkt leuk, maar is gewoon heel ordinair aspartaam! Kauwgom, snoep, koek, kindervitamine C en vele andere producten... af en toe om moedeloos van te worden als je alert bent!

Maar er zijn genoeg producten die deze stoffen niet als toevoeging hebben gekregen, je zult alleen iets anders moeten gaan denken en biologische boeren en natuurwinkels gaan bezoeken. Met de kanttekening dat je zelfs bij de natuurwinkel alert moet zijn. Alles wat in pot, blik of pakje zit is toch een ander verhaal dan vers van het land. Vers van het land, gekweekt op een natuurlijke manier, zonder kunstmest en andere middelen.

Dergelijke aanvullingen komen niet van nature in ons voedsel.

Kunstmest is een naoorlogs product, voortgevloeid uit het feit dat vele fabrikanten die stoffen leverden in oorlogstijd en die daarna met sluiting werden bedreigd. Zo zijn er producten ontstaan waarbij je je nu de vraag kunt stellen of dat wel zo slim was om te gebruiken.

Dit noemen we 'voortschrijdend inzicht' wanneer we nu zeggen: 'dit is niet goed, dat is niet goed en die zaken hadden anders aangepakt moeten worden.'

Op het moment dat door de industrie iets gelanceerd wordt en het lijkt 'geweldig', dan zijn er nog geen resultaten bekend op langere termijn. Na vele jaren komen we er achter dat het anders had gemoeten, niet geïntroduceerd had mogen worden en alleen maar narigheid heeft veroorzaakt.

Zo zijn er ook geluiden dat de kinderen in Nederland uit groep 7 en 8 van de basisschool belangrijk minder fit zijn dan hun leeftijdsgenootjes van dertig jaar geleden.

In het jaar 1980 is een fitheidstest afgenomen. In 2006 is diezelfde test herhaald en scoorden ruim 2000 kinderen veel slechter. Op alle fronten was dit zichtbaar. Kinderen met overgewicht werden al niet eens meegeteld! Als dan al blijkt dat 'gezonde' kinderen niet kunnen tippen aan de kinderen van jaren geleden dan is er toch wezenlijk iets mis?

Dit alles blijkt uit een onderzoek van Dorine Collard bij de afdeling sociale geneeskunde van het VU medisch centrum. Zij is op 28 mei 2010 gepromoveerd.

Voor haar onderzoek naar een lesprogramma ter preventie van blessures onder kinderen, namen Dorine Collard en haar collega's in het jaar 2006 een fitheidstest af onder ruim 2000 schoolkinderen. Bij de kinderen werd kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie gemeten. Precies diezelfde test was al eens afgenomen in 1980, onder ruim 2500 schoolkinderen in dezelfde leeftijd, van 10 tot 12 jaar.

Kunnen de resultaten van dit onderzoek gecombineerd worden met het feit dat we alles kunnen kopen als we naar de supermarkt gaan en de schooljeugd daar tijdens de pauzes ook vaak te vinden is om allerlei blikjes en eetwaren in te slaan?

Wij kregen vorig jaar een brief van de school waar onze dochter op zit. Een uitnodiging voor de ouderavond en een extra schrijven namens twee plaatselijke supermarkten.

De boodschap aan de ouders was dat we onze kinderen instructies moesten geven hoe zij zich dienden te gedragen in de supermarkt.

Als je dat leest dan ben je helemaal verbaasd. Sommige kinderen nemen niet eens hun lunch mee van huis of gooien deze 'gewoon' weg!

De weg naar de supermarkt is gemakkelijk te vinden en hup... daar nemen zij weer één of meerdere drankjes die bomvol zitten met stoffen die nogal omstreden zijn. Diverse E nummers worden zo weer door het lichaam opgenomen.

De leerkrachten weten vaak niet hoe met sommige leerlingen om te gaan; ze zijn onhandelbaar, zitten als 'stuiterballen' in de klas, verstoren systematisch de les en zijn dan ook niet geliefd.

Als je dan als ouders een dergelijk schrijven krijgt dan denk je terug aan de tijd dat je zelf die leeftijd had. Ook toen waren er leerlingen die weleens een patatje haalden en we zullen ons daar allemaal weleens 'schuldig' aan hebben gemaakt maar het was dan meer een traktatie dan een gewoonte.

Tegenwoordig worden bakkers, supermarkten en ook de schoolkantines gretig bezocht. De meeste scholen hebben automaten waarin frisdranken, chips en of snoep te koop zijn. Die automaten zorgen ook weer voor een financiële aanvulling van de schoolkas.

Is het eind niet een beetje zoek?... *Beetje zoek?... **Ernstig zoek!***

Dan het onderzoek ten aanzien van de gezondheid van de jeugd dertig jaar geleden. Dat is de periode waarin wij zelf vaak zo oud waren als de jeugd die nu met die generatie vergeleken worden. Het was anders en velen zullen dat beamen.

Dit klinkt allemaal zeer negatief maar bedenk dat wij zelf het tij kunnen keren, mits wij dat willen.

Al die drankjes en andere versnaperingen zijn te vermijden. Een gezond eetpatroon is aan te leren en wij ouders kunnen dat stimuleren.

Hoe doe je dat? Zelf in elk geval het voorbeeld geven en op een positieve manier omgaan met het doen van de wekelijkse boodschappen. Het is ook leuk om naar een biologische boerderij te gaan waar men de groente vers van het land verkoopt. Ja, je zult er iets voor moeten omrijden, dat is meestal wel het geval maar het is ook een stukje beleving dat meespeelt.

Je groente gekocht bij iemand die het met liefde heeft geteeld en geen chemische stoffen heeft toegevoegd maakt een andere indruk dan snel de supermarkt in te rennen, wat te pakken en zo snel mogelijk huiswaarts te keren.

Als wij als ouders onze kinderen begeleiden in het bewust omgaan met het voedsel dan zal op een dag 'het kwartje vallen'...

Denken we ook nog even als beeldend voorbeeld aan het onderzoek in Rusland met de hamsters, zoals al eerder aangehaald. De ene groep kreeg goed voedsel en de andere groep voedsel met genetisch gemanipuleerde toevoegingen. In dat geval was het de soja die op twee manieren werd toegediend. Zuiver en niet zuiver.

De groep met de zuivere versie groeide normaal en voldeed aan het verwachtingspatroon dat bij hamsters hoort. De groep die de onzuivere voeding kreeg bleek zich bij de derde generatie niet meer normaal te kunnen voortplanten.

Zien we hier een verband? Een link naar het achteruit gaan van de jeugd?

Als we nog een stap verder denken is het dan ook niet opvallend dat tegenwoordig steeds meer stellen de medische molen ingaan om hun kinderwens te laten vervullen?

Kinderloze echtparen zijn van alle tijden maar tegenwoordig hoor je steeds vaker dat het een heel proces is geweest met hulp van het medische circuit.

Hamsters beleven alles in een korte periode, van geboorte tot overlijden. Wij mensen kunnen rustig een paar generaties volgen wat dat betreft en dat is de reden dat wij kunnen waarnemen dat het bij de derde generatie triest gesteld was.

Hoe is dit proces bij ons? Voor ons is dit niet te overzien daar wij allen in dat proces zitten en de cyclus van geboorte tot het overlijden vele malen langer is dan bij hamsters. Maar geeft het niet te denken?

Kinderen op de basisschool die veel minder gezond zijn dan hun leeftijdsgenootjes jaren geleden?

Het voedingspatroon dat ook anders is dan hun leeftijdsgenootjes kregen, eveneens jaren geleden?

Dan is het nu toch tijd om het tij te keren? Dat kunnen we gezamenlijk bewerkstelligen!

Er is een boekje met als titel: 'Wat zit er in uw eten?' Een klein boekje met de E nummers op volgorde en de gevaren erbij vermeld. Als ouders kun je met dat boekje in de hand naar school gaan en vragen of je wat mag vertellen over deze materie.

Dan is het ook een idee om mee te denken over de bevoorrading van de schoolkantine en de automaten. Als een school graag inkomsten heeft via deze wegen kan dat ook met gezonde producten.

Waar een wil is, is een weg! Samen staan we sterk en de veranderingen moeten beginnen bij het keukenkastje!

Verbeter de wereld en begin bij je keukenkastje... Het goede voorbeeld thuis zal doorwerken al heb je niet direct resultaat. Op de langere termijn krijg je veranderingen mits je het consequent vol houdt. Want 'af en toe' gezond leven doet het ook niet!

Zeker is dat, wanneer je zeer alert bent op je voedsel en alle verkeerde toevoegingen zoveel mogelijk vermijdt, zo niet helemaal negeert, je ook een andere smaak zult ontwikkelen. De producten die voor het grijpen liggen met allerlei toevoegingen laat je dan wel staan want het voegt niet meer.

Hoe kunnen we de jeugd benaderen want de boodschap is helemaal niet 'hip' natuurlijk?

Een bekend gegeven is vaak, dat wanneer je als ouders het goede met je kind voor hebt, zij jouw adviezen helemaal niet willen horen, laat staan opvolgen.

Een eigentijdse manier van aanspreken is in elk geval iets wat dichterbij hen staat.

Als je dat nu weet is het misschien een idee positief 'misbruik' te maken van personen die al materiaal hebben gecreëerd dat je als hulpmiddel kunt gebruiken. Er zijn vele boeken geschreven over voeding en de gevolgen voor ons lichaam maar deze zijn voor de jeugd niet 'hip'... en ook niet 'cool'...

Een goed idee kan zijn om eens te bekijken wat Lisette Kreischer tot stand heeft gebracht. Een prachtig boek met mooie foto's kan een hulp zijn om jongeren anders over voeding te laten denken. Het boek heeft als titel: 'Ecofabulous koken in alle seizoenen'.

De uitstraling is 'hip' en 'cool'... en een lust voor het oog, ook voor de 'oudere generatie', dus wat dat betreft: voor elk wat wils.

Via hyves, twitter en andere mogelijkheden is er van alles te volgen wat betreft de activiteiten van Lisette dus de jeugd kan zijn en haar hart ophalen.

Zelf een dergelijk boek aanschaffen en 'achteloos' neerleggen kan ook een mogelijkheid zijn want als wij als ouders iets op voorhand aanreiken met de woorden dat het goed is voor de gezondheid, kan weerstand optreden.

Eigen nieuwsgierigheid is het beste en als er dan ook eens iets op tafel gezet wordt uit dit werk dan is het een typisch praktijkvoorbeeld van: 'Verbeter de wereld en begin bij je keukenkastje!'.

Begin in het klein, geef zelf het voorbeeld en laat zien dat je bewust omgaat met alles wat groeit en bloeit, dat daar respect voor moet zijn!

Laten wij er voor zorgen dat het ons niet vergaat als de hamsters want als we om ons heen kijken zijn we al aardig op weg dit te laten gebeuren!

Bezint eer gij begint!

www.veggierose.nl

www.veggieinpumps.com

www.rosieandthecupcakefactory.com

www.beingecofabulous.nl

www.twitter.com/veggieinpumps

www.veggieinpumps.hyves.nl

Anneke Bleeker

Bergen NH

2 juni 2010

www.verontrustemoeders.nl