

Cool 2B Fit: wie wil dat nu niet?

Kinderen zijn enthousiast over Cool 2B Fit. Een andere leefstijl, beter presenteren en weer meekomen met de rest.

Misschien was de beloning al wel symbolisch voor de ontwikkeling die de deelnemende kinderen hebben gemaakt. Nadat ze al een keer hadden gekozen voor discozwemmen lanceerde deelnemer Job nu het idee om gezond te koken onder begeleiding van een professionele kok. Falkman werkte belangeloos mee en de locatie (terrein Green Creation) was in een handomdraai geregeld.

Cool 2B Fit is een programma dat in eerste instantie vanuit de GGD in Oldenzaal is opgezet en nu in meerdere plaatsen in Twente succesvol is. Het is opgezet om overgewicht bij kinderen in de leeftijd van 8 tot 13 jaar tegen te gaan. Ze krijgt daarbij ondersteuning van een diëtist, psycholoog, kindfysiotherapeut en sportinstructeur. Aangezien het gaat om een verandering van levensstijl draait het niet alleen om de kinderen, maar worden ook nadrukkelijk de ouders/verzorgers betrokken. 'Zij moeten leren om nee te zeggen en goede, gezonde keuzes maken. Een kind kan dat niet alleen', stelt Sinette Giesselink, projectleider van Cool 2B Fit.

Uiteraard hebben ze wel hun moeilijke momenten, maar de kinderen zijn enthousiast over hun deelname. Dat komt mede omdat ze zichtbaar beter presteren. Marjolein, die 8 kilo afviel, gaf bijvoorbeeld aan dat ze haar voetbalwedstrijden langer kon volhouden. En Elize kreeg bij het hockey ineens veel meer

ballen toegespeeld. En 'chef-kok' Job liep bij het hardlopen tijdens de voetbaltraining niet langer standaard achteraan, maar in het midden of zelfs vooraan!

Giesselink en Maaïke Heethaar van IK Lekker fit!? zijn dan ook van mening dat Cool 2B Fit en IK Lekker fit!? nauw verwant zijn.

'IK Lekker fit!? is gericht op preventie, op het voorkomen van overgewicht, terwijl Cool 2B Fit juist overgewicht te lijf gaat', aldus de beide

projectleiders die het succes van Cool 2B Fit mede verklaren doordat er in kleine groepen van 8 tot 10 kinderen aan hetzelfde doel wordt gewerkt. 'Mede dankzij het groepsgebeuren worden goede resultaten gehaald. Kinderen zien dat ze geen uitzondering zijn.'

Meer informatie over Cool 2B Fit is te vinden op www.cool2bfit.nl

