

In elke Waterspiegel vragen wij een columnist zijn of haar visie te geven op een actueel thema. Deze keer is dat Marjon Bachra, directeur-bestuurder JOGG.

Elke druppel telt

Als mens bestaan we voor zo'n 50% uit water. We hebben het nodig om goed te kunnen groeien en functioneren. Voor een gezonde leefstijl is water drinken dus ónmisbaar. Elke druppel telt. En laat ons kraanwater in Nederland nu van een enorm hoge kwaliteit zijn. Kraanwater is in Nederland overal. Het is lekker, gezond en vaak nog gratis ook!

Je zou daarom denken dat water drinken voor iedereen in ons land normaal is. Maar dat is toch niet het geval. Net als voor veel andere gezonde opties geldt namelijk dat onze leefomgeving het niet altijd makkelijk maakt om daarvoor te kiezen. Sterker nog, we worden voortdurend verleid tot het nuttigen van veel en ongezonde voeding én we bewegen steeds minder. Het resultaat: een ongezonde leefstijl. Met alle negatieve gevolgen voor onze samenleving van dien.

JOGG wil dat veranderen. Samen met gemeenten, maatschappelijke organisaties en bedrijven werken we daarom aan het gezonder maken van de leefomgeving van kinderen en jongeren. Want een gezonde toekomst begint bij een gezonde jeugd. Met de integrale JOGG-aanpak zetten we in op een verandering van beleid. Beleid dat er uiteindelijk toe moet leiden dat de gezonde keuze de makkelijkste wordt. Daarmee werken we aan een leefstijltransitie: de omslag van ongezond naar gezond leven.

Op 22 september was het weer Nationale Kraanwaterdag. Een dag, georganiseerd door de tien Nederlandse drinkwaterbedrijven, waarop kinderen les krijgen over waarom kraanwater drinken een gezonde en duurzame keuze is. Als partner pakken wij deze dag met beide handen aan om drinkwaterbeleid onder de aandacht te brengen. Want in nieuwe JOGG-gemeenten is het organiseren van een vijfdaags-drinkwaterbeleid vaak een van de eerste stappen die worden gezet in de richting van een gezondere leefomgeving. Zeker op scholen levert dat namelijk direct en snel een grote winst op; kinderen consumeren ruim 6 kilo suiker per jaar uit zoete dranken die ze tijdens schooltijd drinken. Door over te gaan op water is dat dus 6 kilo suiker per jaar minder. En minder pakjes drinken betekent bovendien een hoop minder afval.

Toch: door water drinken de norm te maken zijn we er helaas nog niet. Gezonde voeding en voldoende beweging verdienen óók onze aandacht. En niet te vergeten de factoren die een (on)gezonde leefstijl mede beïnvloeden, zoals de wijk waarin je opgroeit, de vaardigheden die je hebt geleerd, de mensen waarmee je samenleeft of je financiële situatie.

Om een omgeving te creëren waarin alle kinderen en jongeren gezond kunnen opgroeien, is daarom iedereen nodig. Van het ministerie van VWS tot het ministerie van SZW. Van schooldirecteur tot supermarktmanager, van gemeenteraadslid tot wijkontwerper en van buurtsportcoach tot jongerenwerker. Of denk bijvoorbeeld aan een drinkwaterbedrijf, dat kan zorgen voor watertappunten in de buurt. Maar ook buiten je werk, bij je sportclub of de school van je kinderen kun je je stem laten horen.

Kortom, ongeacht je professionele rol: iedereen kan direct of indirect zijn of haar steentje bijdragen aan een gezondere leefomgeving. En willen we een maatschappij waar gezond kunnen leven het uitgangspunt is, dan móeten we dat samen doen. Elke druppel telt.

Samen maken we gezond gewoon.



Marjon Bachra, directeur-bestuurder JOGG