Afzender: MDL Fonds
Onderwerp: Introductiedossier Gezonde Generatie

Graag vragen wij uw aandacht voor het bijgevoegde introductiedossier *“Op weg naar een Gezonde Generatie”.* We zouden het op prijs stellen als u dit wilt delen met de leden van uw gemeenteraad.

Onze gezondheid en die van onze kinderen staat onder druk. Het is inmiddels duidelijk dat een focus op individuele gedrags- en leefstijlverandering, bijvoorbeeld via voorlichting, niet voldoende is om deze trend te keren. Ongezondheid kent vaak dieperliggende oorzaken, zoals minder goede woonomstandigheden, financiële stress, een onveilige thuissituatie en een leefomgeving die ongezonde keuzes stimuleert.

Dagelijks worden we beïnvloed door ons aanbod, marketing en het gedrag van anderen. Hoewel we vaak denken dat we hier nauwelijks gevoelig voor zijn, blijkt dat een groot deel van ons gedrag automatisch tot stand komt onder invloed van deze externe prikkels. Zeker voor kinderen geldt dat zij opgroeien in een omgeving vol ongezonde verleidingen, wat al op jonge leeftijd kan leiden tot gezondheidsschade en gevolgen op latere leeftijd.

Juist daarom is de rol van gemeenten cruciaal. Gemeenten hebben bij uitstek de mogelijkheid om de leefomgeving zó in te richten dat gezond leven de makkelijke en vanzelfsprekende keuze wordt. Denk aan ruimtelijke inrichting, armoedebeleid, onderwijs, sport- en preventiebeleid en het reguleren van de lokale omgeving. Door in te zetten op een gezonde leefomgeving kunnen gemeenten een blijvende positieve impact maken op de gezondheid van hun inwoners, en in het bijzonder die van kinderen.

In het bijgevoegde dossier vindt u concrete handvatten en inzichten die gemeenteraadsleden kunnen ondersteunen bij het maken van keuzes die bijdragen aan een gezonde generatie.

DE GEZONDE GENERATIE



Op weg naar een Gezonde Generatie

Introductiedossier voor gemeenteraadsleden

april 2026



Elk kind in jouw gemeente kan veilig opgroeien:
spelen in een groene buurt, voldoende bewegen op school en daarbuiten, gezond eten, alle aandacht krijgen die het nodig heeft en niet worden blootgesteld aan (de verleiding van) roken, vapen en alcohol.
Jouw gemeente is een plek waar de gezonde keuzes de makkelijke keuzes zijn en waar kinderen zich mentaal veerkrachtig ontwikkelen. Dat is de kracht van een gemeente die werkt aan de **Gezonde Generatie.**

Drie maatregelen voor een Gezonde Generatie

1. Beperk (buiten)reclame voor ongezonde producten.
2. Maak onze omgeving gezond: minder ongezonde prikkels, een gezonder aanbod en meer mogelijkheden om te bewegen en elkaar te ontmoeten en te ondersteunen.
3. Hanteer een integraal beleid waarin gezondheid het uitgangspunt is en in alle beleidsdomeinen wordt geborgd.

Op weg naar een Gezonde Generatie

De **Gezonde Generatie** is een initiatief van 23 samenwerkende gezondheidsfondsen, die de krachten bundelen om ieder kind in Nederland de kans te geven om gezond op te groeien. Daarvoor is het essentieel dat:

- gezond leven zo makkelijk, aantrekkelijk en goedkoop mogelijk wordt gemaakt;
- we een gezonde en ondersteunende omgeving creëren, waarin kinderen worden gestimuleerd tot gezond gedrag.

Zo kan een **Gezonde Generatie** opgroeien, met voldoende betaalbaar gezond eten en drinken, met ruimte om dagelijks te bewegen, vrij van roken en nicotine, zonder alcohol, zonder reclame voor ongezond eten en drinken, zonder verslavende algoritmes en minder ongezonde stress bij gezinnen. Want een gezond Nederland begint bij onze kinderen. Dat willen niet alleen wij, bijna 90% van de Nederlandse bevolking vindt dat ieder kind in Nederland de kans moet hebben om gezond op te groeien.

Voorkomen is beter dan genezen

Gezondheid is de basis voor een duurzame, gezonde en welvarende samenleving waarin iedereen mee kan doen. Onze economie is sterk afhankelijk van gezonde Nederlanders. Door in te zetten op een **Gezonde Generatie** verbeteren we niet alleen de gezondheid van kinderen, maar van ons allemaal. Zo dragen we bij aan het terugdringen van het aantal chronisch zieken, de betaalbaarheid en belastbaarheid van de zorg en voorkomen we veel maatschappelijk leed. Daarnaast helpen we om de sociaal-economische gezondheids-verschillen te verkleinen, kunnen we problemen op de arbeidsmarkt beperken en verhogen we de kwaliteit van leven van Nederlanders. Zowel op landelijk als op lokaal niveau.

Voorkomen is beter dan genezen en jong geleerd is oud gedaan. Door een omgeving te creëren waarin onze kinderen mentaal, sociaal en fysiek gezond opgroeien, kunnen we een **Gezonde Generatie** realiseren.

De rol van gemeenten

Onze gezondheid en die van onze kinderen staat onder druk. Focus op individuele gedrags- en leefstijlverandering door voorlichting, is niet voldoende om daar verandering in te brengen. Ongezondheid kent vaak veel onderliggende factoren, zoals slechte woon-omstandigheden, financiële stress, een onveilige thuissituatie en een ongezonde leefomgeving.

Gezond leven is lastig in een omgeving die vooral ongezonde keuzes aanreikt. We worden enorm beïnvloed door prikkels, zoals aanbod, marketing en voorbeeldgedrag. We denken dat we nauwelijks beïnvloedbaar zijn, terwijl 95% van ons gedrag automatisch is en wordt beïnvloed door externe prikkels. De omgeving waarin kinderen opgroeien staat bol van ongezonde verleidingen die leiden tot gezondheidsschade tijdens het opgroeien en gevolgen kunnen hebben op latere leeftijd. Gemeenten spelen een sleutelrol in het creëren van een omgeving waarin gezond vanzelfsprekend is.



Wij hopen dat alle gemeenten vier uitgangspunten willen hanteren in hun beleid:

1. Integraal gezondheidsbeleid
Houd bij het inrichten van de openbare ruimte, jeugdbeleid, onderwijs en armoedebestrijding en het voorbereiden en aannemen van nieuw beleid altijd rekening met factoren die van invloed zijn op de gezondheid van inwoners. Betrek de kosten en opbrengsten van gezondheid voor de gemeente op de keuzes voor deze beleidsterreinen. Herken commerciële invloeden op lokaal niveau en pak ze aan.

2. Lokale doelen op gezondheid
Ontwikkel een lokale gezondheidsnota met concrete doelen voor roken, alcohol, voeding, bewegen en mentale gezondheid. Werk daarbij nauw samen met andere organisaties, zoals de GGD, kinderopvangorganisaties, scholen en (sport)verenigingen.

3. Gezondheid als subsidiecriterium
Stel eisen op over rookvrij, gezonde voeding en alcoholpreventie en neem ze mee in subsidie- of huurvoorwaarden en vergunningen voor (sport)verenigingen, maatschappelijke organisaties en evenementen. Beloon initiatieven die bijdragen aan de gezondheid van inwoners.

4. Samen voor een gezonde leefomgeving
Gemeenten kunnen niet alles zelf regelen, maar wel samen optrekken richting het Rijk. Beperkingen op de verkoop van tabak, reclameverbod voor alcohol en minder verkooppunten van ongezonde voedsel vraagt om nationale regelgeving. Pleit daarom samen met andere gemeenten voor meer lokale bevoegdheden, zodat gemeenten lokaal nog beter aan kunnen sturen op een gezondere omgeving.

Wat dacht je van...?

Gezond opgroeien vraagt om concrete maatregelen. De volgende maatregelen passen in de Lokale Nota Gezondheidsbeleid:

1. Een gezonde wijk

- **Meer mogelijkheden voor beweging & ontmoeting:** Zet in op een omgeving die inwoners faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te bewegen, spelen, sporten en te ontmoeten. Voldoende bewegen bevordert de fysieke en mentale gezondheid. De openbare ruimte speelt hierin een cruciale rol. Veilige loop- en fietsroutes nodigen uit om te voet of met de fiets naar school of andere voorzieningen te gaan. Goed bereikbare, veilige en uitdagende speelplekken maken een groot verschil. Maak deze ruimten en plekken rookvrij en vrij van reclame voor ongezonde producten.

  Integreer bewegen in de omgevingsvisie en sociale toekomstvisie en houd rekening met alle gebruikers. Neem daarvoor normen en richtlijnen op in het Omgevingsplan en ontwerp een Omgevingsprogramma gericht op bewegen, spelen en ontmoeten. Zie hiervoor de Kernwaarden voor een gezonde leefomgeving.

  Omarm het STOMP-principe: Stappen en Trappen, dan Openbaar vervoer, Mobility as a service en Particulier vervoer. Geef prioriteit aan actieve mobiliteit, zoals lopen en fietsen. Zorg voor veilige en goed verlichte loop- en fietspaden, onder andere naar school, de kinderopvang en sportverenigingen. Stel hier richtlijnen voor op. Combineer dit met goed OV; mensen die met het OV reizen, bewegen meer dan mensen die met de auto gaan.

  Investeer in natuur, parken, speeltuinen en sportvelden. Groen bevordert niet alleen fysieke activiteit, maar draagt ook bij aan stressreductie, mentale gezondheid en sociale cohesie.

  Realiseer uitdagende speel- en sportplekken en plekken voor ontmoeting die passen bij verschillende doelgroepen.

- **Gezond reclamebeleid:** Voer een reclamebeleid in voor openbare ruimten dat reclame voor ongezonde producten beperkt en gezond juist promoot. Leg daarin ook vast dat de gemeente geen kindermarketing voor ongezond eten en drinken accepteert (in en rond openbare ruimten waar kinderen en jongeren komen).

  Beperk alcoholreclame in publieke ruimtes, vooral waar jongeren (samen)komen. Gemeenten kunnen in contracten met reclame-exploitanten afspraken maken over het weren van reclame voor alcohol en andere ongezonde producten.

- **Versterk sociale netwerken:** De mentale veerkracht van kinderen en ouders wordt versterkt door een goed sociaal netwerk. Vrijwilligers kunnen een belangrijke rol vervullen voor ouders die dit niet hebben of een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. Zorg daarom voor een toereikend aanbod aan informele steun aan kind & gezin, passend bij de behoefte van gezinnen in de gemeente, zoals Buurtgezinnen, Steunouder of Home-Start.



2. Sterke start op de kinderopvang en op school

- **Gezond voedselbeleid op school en kinderopvang:** Bied logistieke en financiële ondersteuning voor schoolfruitprogramma's en gezonde schoollunches. Beperk de beschikbaarheid van ongezonde voeding binnen en rondom scholen, door te werken aan gezonde schoolkantines en door een minimale afstand in te voeren voor ongezonde aanbieders. Stel op de kinderopvang ook beleid op over gezond eten en drinken.

- **Meer aandacht voor mentale veerkracht:** Een goede sociaal-emotionele ontwikkeling is belangrijk voor elk kind. Het is dé basis voor mentale en sociale gezondheid, goed kunnen leren en gelijke kansen. Stimuleer scholen (PO en VO) om structureel aandacht te besteden aan de sociaal- emotionele ontwikkeling van hun leerlingen, bijvoorbeeld via het programma Welbevinden op School. Zo leren kinderen omgaan met zichzelf en de ander en zijn ze beter bestand tegen stress, tegenslag en ongezonde verleidingen.

- **Rookvrije schoolomgeving en kinderopvang:** Roken op schoolterreinen is verboden. Werk samen met scholen aan een nicotinevrije school, door het gebruik van nicotine tijdens schooltijd niet toe te staan. Help scholen met deskundigheidsbevordering, zodat leraren roken en vapen op de juiste manier kunnen bespreken. Zorg voor een rookvrije kinderopvang waarbij ook aandacht is voor het voorkomen van blootstelling aan derdehandsrook die schadelijk is voor kinderen.

- **Zorg voor gelijke beweegkansen voor alle kinderen:** Werk samen met scholen aan een dynamische schooldag, waarbij het zittend leren wordt onderbroken met beweeg-momenten. Zo krijgt elk kind de kans om dagelijks voldoende te bewegen. Daarnaast draagt bewegen bij aan minder stress, betere focus in de klas en het feit dat kinderen lekker in hun vel zitten. Ook is het belangrijk om de basis op orde te hebben: kwalitatief goed beweegonderwijs door een vakleerkracht en aandacht voor de motorische ontwikkeling van het kind.

- **Werk met kinderopvang aan gevarieerd bewegen:** De kinderopvang speelt een centrale rol in het dagelijks leven van veel gezinnen en kinderen. Dit moet dus een veilige, gezonde en stimulerende omgeving zijn voor kinderen om te leren en te groeien. Werk samen met de kinderopvangorganisaties om jonge kinderen vaak en gevarieerd te laten bewegen door de dag heen. Bij deze jonge doelgroep is aandacht voor de ontwikkeling van breed motorische vaardigheden extra van belang.

- **Vermindering van ongezonde stress:** Het preventief leren omgaan met stress en tegenslag start al op de kinderopvang en biedt een belangrijke buffer tegen stress. Door het integraal op te nemen in het beleid van de kinderopvang, krijgen kinderen al vroeg concrete handvatten voor het omgaan met stress en daarmee de kans zich veerkrachtig te ontwikkelen.

- **Werk samen met kinderopvang en scholen aan een alcoholvrije kindomgeving:** Waarbij tijdens activiteiten geen alcohol wordt geschonken aan volwassenen in het bijzijn van kinderen. Kinderen en jongeren die anderen zien drinken, hebben een grotere kans om zelf eerder en meer te gaan drinken. Een alcoholbeleid zorgt voor uitstel van het moment dat jongeren beginnen met alcoholgebruik en helpt zo om alcoholgebruik onder jongeren te voorkomen en te verminderen.

3. Gezond gebruik maken van de openbare ruimte en recreatie

- **Gezonde recreatie:** Stimuleer sportverenigingen, evenementen en festivals om gezonde keuzes te promoten. Maak terreinen rookvrij en bied gezonde alternatieven aan voor ongezonde voeding en suikerhoudende en alcoholische dranken. Realiseer alcoholvrije zones op evenementen waar veel jongeren komen en vraag sportverenigingen geen alcohol te schenken als de jeugd nog sport, bijvoorbeeld in het weekend tot 18 uur. Stel voorwaarden aan het verlenen van vergunningen of subsidies en help verenigingen om financieel onafhankelijk te worden van de inkomsten van ongezonde producten.

- **Gezonde winkelstraten**: Stel een maximum aantal aanbieders per horeca-categorie in, zodat er balans is in het aanbod van gezond en ongezond eten en drinken. Zorg dat er niet wordt afgeweken van een omgevingsplan om een vestiging door een ongezonde aanbieder mogelijk te maken en leg dit vast in beleid. Stimuleer daarnaast supermarkten en winkels om gezonde producten aantrekkelijker te presenteren en ongezonde producten, zoals alcohol, alleen op specifieke plekken aan te bieden bijvoorbeeld het alcoholschap in de supermarkt.

- **Meer ontmoetingsplekken:** Zorg voor laagdrempelige ontmoetingsplekken zoals buurthuizen, bibliotheken en sportverenigingen om de sociale netwerken van ouders en kinderen te versterken. Sta open voor bewonersinitiatieven; geef ze de ruimte en de ondersteuning om een sociaal netwerk te ontwikkelen.

- **Meer rookvrije omgevingen:** Als gemeente kun je zelf de locaties rookvrij maken, zoals speel- en sportplekken, OV-haltes, parken, stranden en rondom ingangen van publieke gebouwen. Werk met anderen samen aan rookvrije omgevingen, bijvoorbeeld door in gesprek te gaan met ondernemers over rookvrije terrassen en lokale rookvrije initiatieven positief onder de aandacht te brengen.

- **Meer alcoholvrije kindomgevingen:** Gemeenten kunnen zelf locaties in de openbare ruimte alcoholvrij maken, zoals speeltuinen, sportplekken en parken.



4. Gemeenten brengen gezondheid dichtbij

- **Gezondheid in alle beleidsterreinen:** Bij de ontwikkeling van gezondheidsbeleid is het belangrijk dat gezondheid niet alleen de verantwoordelijkheid is van de afdeling (volks)gezondheid. Immers, zo'n 80 tot 90% van de gezondheid wordt bepaald door niet-medische factoren, ofwel de 'sociale determinanten van gezondheid', zoals gedrag en leefstijl, omgevings- en sociale omstandigheden en erfelijke aanleg. Daarom is het bijvoorbeeld bij de aanleg van nieuwe wijken of de herinrichting van bestaande wijken goed om te kijken naar de mogelijkheden en gevolgen voor de gezondheid. Zet gezondheid bijvoorbeeld als doel in het ruimtelijk planproces en geef gezondheid een volwaardige plek in bestuurlijke afwegingen.

- **Betere ondersteuning en handhaving:** Zorg voor voldoende capaciteit voor handhaving van gezondheidsregels, zoals leeftijdscontroles bij alcoholverkoop. Voer mystery guest-acties uit om de naleving van alcoholwetgeving te controleren. Beloon organisaties die bijdragen aan het gezond opgroeien van kinderen door de omgeving gezond te maken.

- **Verbeter het stoppen-met-rokenaanbod:** Roken komt vaker voor bij mensen in kwetsbare situaties, zoals door schulden of ongezonde stress. Ontwikkel voor hen een integrale aanpak, waarbij aandacht is voor de achterliggende problematiek. Zorg voor een laagdrempelig en gratis rookstopaanbod in de buurt. Breng het lokale stoppen-met-rokenaanbod in kaart en deel dit met professionals in het sociaal domein en wijkteams. Wijs mensen die gebruikmaken van het gemeentelijk zorgverzekeringspakket erop dat zij jaarlijks één keer een gratis begeleid stoptraject kunnen volgen uit het basispakket.

- **Zet campagnes in op gezondheid:** Werk samen met de GGD aan gerichte campagnes voor stoppen met roken (zoals Stoptober en ikstopnu.nl), minder alcohol (IkPas), mentale gezondheid (Hey, het is oké) en zorg voor laagdrempelige en gratis ondersteuning om gezond gedrag aan te moedigen. Specifiek voor minima en kwetsbare groepen, met aandacht voor achterliggende problematiek, zoals stress en schulden.

- **Versterken van ouderschap:** Bied laagdrempelige opvoedondersteuning aan (aanstaande) ouders, zoals Voorzorg, Stevig Ouderschap, Triple P en CenteringZorg, om ongezonde stress binnen gezinnen te voorkomen en te verminderen en om hun veerkracht te versterken.



- **Bestaanszekerheid gezinnen verbeteren:** Als iemand langere tijd geldzorgen heeft, zorgt dat voor financiële stress. Dat kan leiden tot fysieke en psychische klachten. Zo'n situatie leidt ook tot ongezonde stress bij kinderen. Het is daarom belangrijk om financiële stress binnen gezinnen te verminderen, en de bestaanszekerheid van gezinnen te verbeteren, ten goede van ieders gezondheid.

5. Beleidsontwikkeling zonder commerciële belangen

Bepaal bij de totstandkoming van nieuw beleid of bedrijven een negatief effect uitoefenen op onze gezondheid, zoals de tabaks-, alcohol- en voedingsmiddelenindustrie. Dit doen ze onder meer via marketing, productontwerp, prijsstelling en beïnvloeding van beleid en wetenschappelijk onderzoek (commerciële determinanten van gezondheid). Zie ook: WHO Commerciële determinanten van gezondheid, 2023

Volgens artikel 5.3 van het VN-Kaderverdrag inzake Tabaksontmoediging (FCTC), dat door Nederland is getekend en geratificeerd en dus juridisch bindend is, moeten overheden alles in het werk stellen om het tabaksontmoedigingsbeleid te beschermen tegen de invloed van de tabaksindustrie. Daardoor geldt er voor alle overheden, ook voor gemeenten, een verbod op het onderhouden van contacten met de tabaksindustrie, anders dan voor uitvoeringstechnische vraagstukken. Deze verplichting geldt dus ook voor gemeenten, zie hiervoor het protocol van de VNG. Zorg ervoor dat de het college van B&W en de ambtenaren bekend zijn met artikel 5.3 FCTC en zich ervan bewust zijn dat artikel 5.3 FCTC ook betrekking heeft op de lokale overheid. Laat de verantwoordelijk wethouder jaarlijks aan de gemeenteraad rapporteren welke contacten er zijn geweest met de tabaksindustrie en geef alle correspondentie vrij, net zoals de Rijksoverheid doet.



Bijlage

Wat is preventie?

Risicofactoren en onze jeugd

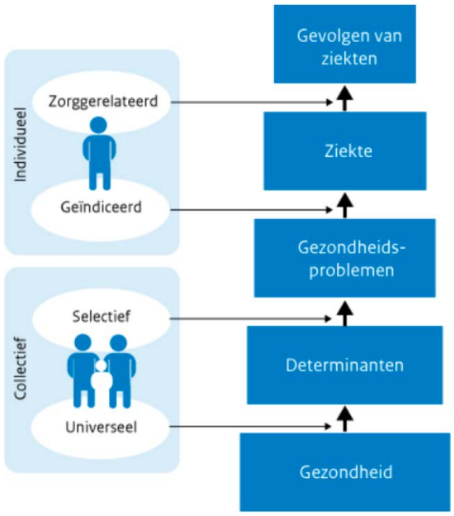
Het doel van preventie is om ervoor te zorgen dat mensen gezond blijven door hun gezondheid te bevorderen en te beschermen. Er zijn verschillende manieren waarop preventie kan worden ingericht:

Individuele preventie

Zorggerelateerde preventie: Gericht op mensen met een ziekte of aandoening om complicaties, beperkingen, een lagere kwaliteit van leven of sterfte te voorkomen.
Geïndiceerde preventie: Gericht op mensen met beginnende klachten om te voorkomen dat die klachten verergeren tot een aandoening.

Collectieve preventie

Selectieve preventie: Gericht op bevolkingsgroepen met een verhoogd risico om te voorkomen dat personen met één of meerdere risicofactoren (determinanten) voor een bepaalde aandoening daadwerkelijk ziek worden.
Universele preventie: Gericht op de gezonde bevolking (of delen daarvan) om de gezondheid actief te bevorderen of beschermen.



Bron: Preventie | Wat is preventie?

Indeling preventie vanuit zorgperspectief

Primaire preventie: het voorkomen dat gezonde mensen een gezondheidsprobleem, ziekte of ongeval krijgen.
Secundaire preventie: Het vroegtijdig opsporen van ziekten of afwijkingen, voordat iemand zich.
Tertiaire preventie: Het voorkomen van complicaties en ziekteverergering bij patiënten. Ook het bevorderen van de zelfredzaamheid van patiënten valt hieronder.



Feiten en cijfers (landelijk)

Relevante lokale data is onder meer te vinden op de website van het RIVM en van de GGD.

Cijfers jongeren & ongezondheid:
- 1 op de 2 jongeren (12 t/m 25 jaar) ervaart vaak stress.
- 4 op de 10 kinderen (4 t/m 11 jaar) beweegt te weinig.
- 6 op de 10 jongeren (12 t/m 17 jaar) beweegt te weinig.
- 1 op de 8 kinderen (4 t/m 17 jaar) heeft overgewicht.
- 1 op de 12 jongeren (12-17 jaar) heeft in de afgelopen maand gerookt.
- 1 op de 7 jongeren (12-17 jaar) heeft in de afgelopen maand gevapet.
- 1 op de 5 jongeren (12-17 jaar) heeft in de afgelopen maand alcohol gedronken.
- 25% van de kinderen heeft 2 of meer ingrijpende jeugdervaringen meegemaakt.
- In 2024 had 1 op de 5 kinderen van 4 t/m 11 jaar onvoldoende motorische vaardigheden.
- In de periode tussen 1990 en 2024 is het percentage kinderen en jongeren met overgewicht tussen de 4 en 18 jaar significant gestegen.
- Jongeren zijn extra kwetsbaar en vatbaar voor (on)bewuste beïnvloeding door marketing en zichtbaarheid.
- De gemiddelde leeftijd waarop Nederlandse kinderen starten met het drinken van alcohol is 12,9 jaar.
- Chronische stress in de kindertijd kan het risico vergroten op een ongezonde leefstijl en aandoeningen als hart- en vaatziekten, kanker, COPD, diabetes, alzheimer, depressie en suïcide.

Cijfers volwassenen & ongezondheid:
- 1 op de 2 volwassenen had in 2024 overgewicht.
- De Schijf van Vijf is in Nederland de basis voor gezond eten en drinken.
- Alcohol vergroot de kans op 200 aandoeningen, waaronder minstens 7 soorten kanker en ernstige maag-, lever- en darmziekten, hart- en vaatziekten, dementie, mentale stoornissen én verslaving.
- Bij mensen van 15 tot 49 jaar is alcohol de belangrijkste risicofactor voor vroegtijdige sterft en invaliditeit.

- 47% van de Nederlanders weet dat alcoholgebruik kankerverwekkend is.
- De maatschappelijke en private kosten van alcoholgebruik bedragen – zelfs na verrekening van opbrengsten – jaarlijks 4 tot 6 miljard euro.
- Alcoholgebruik wordt sterk beïnvloed door de leefomgeving. Er zijn in Nederland zo'n 70.000 plekken waar alcohol wordt verkocht of geschonken.
- Alcohol is op veel plekken zichtbaar en aanwezig. Naast de verkoop en schenkplekken is alcohol ook veel aanwezig op sociale mediakanalen, reclameborden op straat en reclame of sponsoring bij (sport)evenementen.
- Het huidige advies van de Gezondheidsraad over alcohol is: Drink geen alcohol, geen alcohol drinken is het gezondst. Als iemand boven de 18 jaar toch wil drinken, dan maximaal 1 glas per dag. Geen alcohol onder de 18 jaar (omdat het brein nog in ontwikkeling is en alcohol hieraan schade kan toebrengen). In juni 2026 wordt een nieuw advies verwacht.
- Bewegen heeft een positieve invloed op de fysieke en mentale gezondheid en vermindert de kans op overgewicht en ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, dementie en depressie.
- De ontwikkeling van goede motorische vaardigheden bij jonge kinderen draagt bij aan voldoende bewegen op latere leeftijd en heeft voordelen voor de gezondheid, sport-participatie en op persoonlijke ontwikkeling. Er is een belangrijke relatie tussen stress en leefstijl. Mensen die stress ervaren roken vaker, drinken meer alcohol, eten meer en ongezonder en slapen slechter.
- Oorzaken van chronische stress in de kindertijd zijn ingrijpende jeugdervaringen, prestatiedruk (met name door school) en stress bij ouders.
- Chronische stress bij ouders, bijvoorbeeld door financiële problemen of door weinig sociale steun, kan invloed hebben op het kind, zeker tijdens de eerste 1000 dagen.

Uit onderzoek blijkt dat:
- Financiële stress een van de belangrijkste oorzaken van stress is binnen gezinnen.
- Sociale steun ongezonde stress kan tegengaan of verminderen.
- Structurele aandacht voor sociaal-emotionele vaardigheden in het onderwijs bijdraagt aan het verminderen van stress, het vergroten van veerkracht, een gezondere leefstijl en betere leerprestaties.

Toekomstvoorspellingen RIVM
Het RIVM heeft in de VTV2024 toekomstvoorspellingen gedaan voor onze gezondheid. Verwacht wordt dat:

- De dalende trend van het aantal rokers zich in de toekomst zal voortzetten, maar in 2050 zal nog steeds zo'n 11% van de volwassenen roken**.** De meeste rokers zijn te vinden onder de jongere leeftijdsgroepen. Door het grote aantal vapende jongeren zal een groot deel van hen dit als volwassenen ook blijven doen of overstappen naar echte sigaretten.

- Het aantal mensen met overgewicht flink zal toenemen, naar 64% van de Nederlanders in 2050 (t.o.v. 50% in 2022). De stijging is in alle leeftijdsgroepen te verwachten.

- Overgewicht neemt het sterkst toe bij jongere generaties. Overgewicht komt meer voor bij mensen met een gemiddeld laag inkomen dan bij mensen met een gemiddeld hoog inkomen. Maar de verschillen tussen generaties zijn aanwezig bij beide inkomensgroepen.

- Jongeren verwachten dat de druk en stress die zij ervaren in de toekomst eerder zal toenemen dan afnemen.

DE GEZONDE GENERATIE



een initiatief van samenwerkende gezondheidsfondsen

gezondegeneratie.nl