

KIES VOOR EEN GEZONDE GENERATIE

ZORG DAT KINDEREN GEZOND OPGROEIEN IN JOUW GEMEENTE



Stel je voor

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

Die ambitie vaststellen en vastleggen is van cruciaal belang, want de gezondheid van onze jeugd staat onder druk:

- **4 op de 10** kinderen (4-12 jaar) en **6 op de 10** jongeren (13-18 jaar) [bewegen](#) te weinig
- **1 op de 7** kinderen (4-18 jaar) heeft [overgewicht](#)
- **1 op de 12** jongeren (12-17 jaar) [rookt](#) maandelijks
- **1 op de 5** jongeren (12-17 jaar) drinkt maandelijks [alcohol](#)
- **1 op de 2** jongeren (12-25 jaar) ervaart vaak [stress](#)

Een **integrale aanpak** op gemeentelijk niveau is essentieel om deze uitdagingen aan te pakken en gezondheidsverschillen te verkleinen. Gezond leven begint bij maatschappelijke verantwoordelijkheid.

Gezond leven is lastig in een ongezonde omgeving. Dat komt doordat we enorm beïnvloed worden door prikkels, zoals aanbod, marketing en voorbeeldgedrag. We denken dat we nauwelijks beïnvloedbaar zijn, terwijl we juist zeer beïnvloedbaar zijn. 95% van onze keuzes zijn instinctief, op basis van [automatisme](#) en worden beïnvloed door externe prikkels.

De omgeving waarin kinderen opgroeien staat bol van ongezonde verleidingen. Dit kan al leiden tot gezondheidsschade tijdens het opgroeien en op latere leeftijd. Gemeenten spelen een sleutelrol in het creëren van een omgeving waarin gezond gedrag en gezond opgroeien vanzelfsprekend is. **Concrete handvatten** voor gemeentelijke partijen om gezondheid structureel te verankeren in hun beleid zijn:

Integraal gezondheidsbeleid

Houd bij het inrichten van de openbare ruimte, jeugdbeleid, onderwijs en armoedebestrijding en het instellen van nieuw (economisch) beleid altijd rekening met factoren die van invloed zijn op de gezondheid van inwoners.

Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO) helpt gemeenten om op basis van cijfers over de lokale jeugd te werken aan gezonde en gelukkige jongeren en te voorkomen dat zij alcohol of drugs gebruiken of roken. Deze aanpak is gebaseerd op het IJslandse preventiemodel.



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.

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, kinderopvang-organisaties, scholen en (sport)verenigingen.

Gezondheid als subsidie criterium

Neem eisen over rookvrij, gezonde voeding en alcohol mee in subsidie- of huurvoorwaarden en vergunningen voor (sport)verenigingen, maatschappelijke organisaties en evenementen. Beloon initiatieven die bijdragen aan gezondheid.

Samen sterk voor een gezondere leefomgeving

Gemeenten kunnen niet alles zelf regelen, maar wel samen optrekken richting het Rijk. Beperkingen op tabaksverkoop, alcoholreclame en ongezond voedselaanbod vragen om nationale regelgeving. Pleit daarom gezamenlijk met andere gemeenten voor meer lokale bevoegdheden, zodat gemeenten daadwerkelijk kunnen sturen op een gezonde leefomgeving.

Hieronder treft u een aantal **concrete maatregelen** aan voor beleid gericht op gezonde kinderen, zodat ze veilig kunnen spelen in groene buurten, gezond eten en voldoende beweging op school en daarbuiten krijgen, niet worden blootgesteld aan (de verleiding van) roken, vaperen en alcohol en alle aandacht krijgen die ze nodig hebben om gezond en mentaal veerkrachtig te kunnen opgroeien. Zo brengen we de **Gezonde Generatie** dichterbij.

1. Een gezonde wijk

Een groene buurt voor beweging en ontmoeting. Investeer in 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 die passen bij verschillende doelgroepen. Zorg in stedelijk en landelijk gebied voor voldoende natuur of parken waar mensen ononderbroken kunnen bewegen of sporten en waar ruimte is voor ontmoeting. Maak deze omgevingen ook rookvrij.

De Gemeente Amsterdam werkt met de [Dynamische Schooldag](#). Daarin wordt zittend leren regelmatig afgewisseld met een beweegmoment. Bijvoorbeeld door buitenpauzes, bewegend leren activiteiten, buitenlessen en beweegtussendoortjes. Het doel is dat kinderen gedurende de schooldag minimaal 60 minuten bewegen.



Gezond reclame- en omgevingsbeleid

Ruimtelijk beleid en de omgevingsplannen bieden mogelijkheden om ongezond voedselaanbod te beperken. Voer een gezond reclamebeleid in openbare ruimten. Zo is het mogelijk om vast te leggen dat er in ieder geval geen kindermarketing mag zijn op ongezonde voedselproducten in en rond openbare ruimten waar kinderen en jongeren komen. Beperk alcoholreclame in publieke ruimtes, vooral waar jongeren samenkomen. Gemeenten kunnen in contracten met reclame-exploitanten afspraken maken over het weren van reclame voor alcohol en ongezonde voeding.

Versterk sociale netwerken

De mentale veerkracht van kinderen en ouders wordt versterkt door het hebben van een goed sociaal netwerk. Voor ouders die dit niet hebben of een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken, kunnen vrijwilligers een belangrijke rol vervullen. 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.

Leg beweegambities vast bij nieuwbouwprojecten en herinrichting van bestaande wijken

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 de [Bouwstenen Beweegvriendelijke Omgeving](#), de praktische gids '[Buurt in Beweging](#)' en de Kernwaarden voor een [gezonde leefomgeving](#).

Omarm het [STOMP-principe](#): Stappen en Trappen, dan OV, Mobility as a service en Particulier vervoer

Geef prioriteit aan actieve mobiliteit, dus lopen en fietsen. Zorg voor veilige en goed verlichte loop- en fietsroutes onder andere naar school, 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.

2. Sterke start op de kinderopvang en op school

Voedselbeleid

Bied logistieke en financiële ondersteuning voor schoolfruitprogramma's en gezonde schoollunches. Beperk de beschikbaarheid van ongezonde voeding binnen en rondom scholen door afstandseisen voor fastfood-locaties in te stellen.

De gemeente Utrecht stimuleert samen met scholen gezonde voeding en voldoende bewegen via het onderwijs. Met het programma [Gezond Gewicht op School](#) (GGOS) investeert de gemeente in gezonde schoollunches, meer bewegen gedurende de dag, voedseducatie en ouderbetrokkenheid.



Mentale veerkracht

Een goede sociaal emotionele ontwikkeling is belangrijk voor elk kind. Het is dé basis voor mentaal welbevinden, 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, via bijvoorbeeld 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

Roken op schoolterreinen is verboden. Werk samen met scholen aan een rookvrije schoolomgeving, waarbij leerlingen ook niet buiten het schoolterrein mogen roken of vaperen. Werk met scholen aan deskundigheidsbevordering, zodat leraren roken en vaperen op de juiste manier kunnen bespreken.

Zorg voor gelijke beweegkansen voor alle kinderen

Werk samen met scholen aan een dynamische schooldag, zodat kinderen regelmatig en gevarieerd bewegen op school. Zo krijgt elk kind de kans om dagelijks voldoende te bewegen.

Ook is het belangrijk om aandacht te hebben voor de motorische ontwikkeling van het kind in het beweegonderwijs door de vakleerkracht. Realiseer daarnaast een [structureel beweeg- en sportaanbod](#) buiten schooltijd i.s.m. partners uit de wijk, buurtsportcoaches, verenigingen en andere sportaanbieders.

Werk met kinderopvangorganisaties aan gevarieerd bewegen gedurende de dag

De kinderopvang speelt een cruciale rol in het dagelijks leven van veel gezinnen en kinderen, waar een veilige, gezonde en stimulerende omgeving kan worden geboden voor kinderen om te leren en groeien. Werk daarom samen met de kinderopvang om jonge kinderen veel 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.

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 voeding en suikerhoudende en alcoholische dranken.

In steeds meer gemeenten, zoals Tilburg, werken informele steunorganisaties als Samen Oplopen, Buurtgezinnen en Steunouder samen om inwoners te koppelen aan gezinnen die veel stress ervaren. Deze gezinnen kunnen wel een [steuntje in de rug](#) gebruiken, zodat zij meer lucht en ruimte krijgen om hun kinderen gezond te laten opgroeien.



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 18u. Stel voorwaarden aan het verlenen van vergunningen of subsidies. Help verenigingen ook 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 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 alleen op specifieke plekken aan te bieden, zoals het alcoholschap in de supermarkt.

Ontmoetingsplekken

Zorg voor laagdrempelige ontmoetingsplekken zoals buurthuizen, bibliotheken en sportverenigingen om de sociale netwerken van ouders en kinderen te versterken.

Maak meer omgevingen rookvrij

Gemeenten kunnen zelf locaties in de openbare ruimte rookvrij maken, zoals spelen en sportplekken, OV-haltes, parken, stranden en rondom ingangen van gebouwen met een publieke functie. Werk daarnaast samen met ondernemers aan meer rookvrije terrassen; gemeenten kunnen met ondernemers het gesprek aangaan en creatieve incentives gebruiken om ondernemers te overtuigen om hun terras rookvrij te maken, bijv. door aan te bieden dat een ondernemer met een rookvrij terras meer terrasruimte krijgt toegewezen.

4. Gemeente brengt gezondheid dichtbij

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. En 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.

Steeds meer gemeenten in Nederland kijken kritisch naar ongezonde reclame in buitenruimten. Zo zijn in Haarlem, Amsterdam, Utrecht en Den Haag trajecten gestart om reclame voor bepaalde producten niet meer toe te staan. In 2023 heeft de gemeente Groningen aangekondigd reclame voor vleesproducten, fossiele brandstoffen, gokken en alcoholische producten niet meer toe te staan.



Zorg voor een laagdrempelig en gratis rookstopaanbod in de buurt. Breng daarnaast het lokale stoppen-met-roken-aanbod 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 en ondersteuning in voor gezondheid

Werk samen met de GGD aan gerichte campagnes voor roken (zoals [Stoptober](#) en [ikstopnu.nl](#)), alcohol ([IkPAS](#) en Dry January), en mentale gezondheid ([Hey, het is oké](#)) en zorg voor laagdrempelige en gratis ondersteuning, 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 verminderen en 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.

Deze situatie veroorzaakt ook ongezonde stress bij kinderen. Het is daarom belangrijk financiële stress binnen gezinnen te verminderen, en zo bestaanszekerheid van gezinnen te verbeteren. Dat komt ten goede aan hun gezondheid.

5. Wees terughoudend in contacten met de tabaksindustrie

Indien er in uw gemeente een kantoor of productiefaciliteit van de tabaksindustrie zit, dan is het belangrijk het VN Kaderverdrag inzake Tabaksontmoediging (FCTC) te volgen. Dit verdrag is getekend en geratificeerd door Nederland. Volgens artikel 5.3 van dit verdrag 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. De VNG heeft hiervoor een [protocol](#). Zorg ervoor dat 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 tabaks-industrie en geef alle correspondentie vrij, net zoals de Rijksoverheid doet.

Aan de slag!

Gemeenten hebben de mogelijkheid om een doorslaggevende rol te spelen in het bevorderen van de gezondheid van hun inwoners. Dit vraagt om visie, samenwerking en concrete actie. Laten we samen de **Gezonde Generatie** realiseren, zodat elk kind in Nederland de kans krijgt om gezond en gelukkig op te groeien.

U kunt deze informatie en meer concrete voorbeelden ook nalezen op:

www.gezondegeneratie.nl/gemeenten

Voor meer informatie of vragen kunt u ons een [mail](#) sturen.

De Gezonde Generatie is een initiatief van samenwerkende gezondheidsfondsen

