Jochem is een gepest kind, hij heeft overgewicht. Alle kinderen en zelfs de leraren pesten hem om zijn overgewicht. Daardoor heeft Jochem zelfmoord gepleegd. Dit is geen echt verhaal dit komt van het boek spijt. Maar in het echte leven kampen vele gezette mensen met overgewicht. En wat zou de beste manier zijn om overgewicht tegen te gaan. Het al behandelen op school. Door op school het al over overgewicht te hebben zullen de kinderen in de toekomst het door geven aan hun kinderen en worden alle generaties gezond.

Ten eerste is geen overgewicht hebben veel makkelijker dan wel. Mensen worden ontslagen omdat ze overgewicht hebben want mensen met overgewicht worden sneller ziek en hebben dus een slechtere weerstand. Ze worden ontslagen omdat ze vaker ziek zijn en ziek zijn is voor bedrijven een duur grapje. Iemand moet vervanging regelen voor de zieke en dan moeten ze die ook betalen en dan komt er nog kei veel administratie bij en die moet iemand ook doen. Dan is er veel meer arbeid nodig en dat betekent dat er veel meer geld wordt uitgegeven dan als hij niet ziek was. En dit soort situaties willen bedrijven koste wat het kost vermijden omdat ze anders verlies maken.

Ten tweede is het heel slecht voor de gezondheid van mensen met overgewicht. Er werd gevraagd aan mensen wat slechter is voor de gezondheid, tien sigaretten per dag roken of overgewicht. Uit het onderzoek bleek dat de mensen dachten dat roken slechter was maar eigenlijk is tien sigaretten per dag roken beter voor je gezondheid dan overgewicht. Dit feit komt uit de British Medical Journal en het was onderzocht Dr. Martin Neovius. Jaarlijks gaan er meer mensen dood aan hart- en vaatziekten dan aan kanker volgens het onderzoek van het CBS. Van de doden in een jaar zijn er een derde door hart- en vaatziekten en 30,7% door alle soorten kanker bij elkaar. En er is niet veel voor nodig om hart- en vaatziekten te koppelen aan overgewicht.

Maar er zijn ook mensen die dit niet goed vinden, bijvoorbeeld leraren. Zij zijn bang dat het van hun vak af gaat en ze dus minder les moeten geven. Als ze minder les moeten geven krijgen ze minder betaald of worden ze ontslagen omdat één leraar dan ook hun taken kan overnemen. Maar ik beloof dat het plan er helemaal niks op lijkt. Het zou ook geen vak worden, zoveel is er niet over te vertellen. Het zal worden behandeld bij lichamelijke opvoeding en bij begeleiding les. Het zou niet van iemands werk af kunnen gaan want het zal niet al te veel tijd innemen. Als er vijf minuten aan het begin van de les aan besteedt zou worden zou het haast geen invloed hebben over de inhoud van de les.

Er zijn verder nog veel meer voordelen aan een gezonde voeding en daarom moeten scholen juist meer aandacht besteden aan overgewicht. Stel de school van Jochem had overgewicht serieuzer genomen had Jochem nu nog geleefd, integendeel was hij nu zo gezond als een vis[[1]](#footnote-1). Dus conclusie : scholen moeten meer aandacht besteden aan overgewicht. *An apple a day keeps the doctor away.*

1. Dit is de uitdrukking naar heel gezond [↑](#footnote-ref-1)