

Nederlanders leven gezonder

bron: start!-krant april 2006

Nederlanders leven weer iets gezonder vroeger. Ze bewegen bijvoorbeeld meer. En ze roken iets minder. Dat blijkt uit een onderzoek van het CBS. Het CBS is een belangrijk onderzoeks-bureau in Nederland.



Dik

Een tijd lang hoorde je steeds dat Nederlanders te dik zijn. Maar nu neemt het aantal dikke Nederlanders langzaam af. Vooral mensen tussen 20 en 35 jaar hebben steeds vaker een gezond gewicht.

Bewegen

Ook bewegen veel Nederlanders nu genoeg. Het is goed voor je lichaam als je ongeveer een ½ uur per dag beweegt.



bewegen

Nederlanders fietsen en lopen bijvoorbeeld vaak. Of ze sporten. Bijvoorbeeld hardlopen of trainen in de sportschool.

Jongeren

Alleen veel jongeren bewegen nog niet genoeg. Vooral kinderen tussen 12 en 18 jaar zouden meer moeten sporten.

Roken

Verder roken Nederlanders steeds minder. Omdat het gezonder is. Maar ook omdat sigaretten steeds duurder worden. En omdat je op steeds minder plekken mag roken. In kantoren is roken bijvoorbeeld verboden.



gewicht

4 miljoen

Op dit moment roken ongeveer 4 miljoen Nederlanders. In 2001 waren dat er nog 4 ½ miljoen. In totaal roken we nog steeds 25 miljard sigaretten per jaar.