

Hoi,

Vandaag was echt raar. Ik zat op de bank met mijn broertje en we keken een tekenfilm op tv. Net toen het spannend werd, kwam er een reclame. Niet zomaar een reclame, maar eentje met een MEGA-hamburger, frietjes en een grote beker cola met ijsblokjes! Het zag er zo lekker uit en die ijsklontjes rammelden zo lekker dat ik bijna ging kwijlen. Mijn broertje riep meteen: "Mam! Ik wil dat! Gaan we vanavond naar de Mac?" En ik dacht: ja... ik wil dat eigenlijk ook wel. Stom he? Gewoon omdat je zoiets ziet, krijg je er ook echt zin in...

Maar toen zei mama: "In Engeland mag dat niet meer overdag." Ik snapte het eerst niet. Geen hamburgers op tv? Maar ze bedoelde de reclames. Ze vertelde dat ze daar een nieuwe regel hebben: tussen 5:30 's ochtends en 9 uur 's avonds mogen ze geen reclames voor ongezond eten laten zien. Omdat kinderen er te veel door worden beïnvloed.

Ik dacht erover na. Eigenlijk is het best slim. Want ik wilde die hamburger niet omdat ik honger had, maar omdat hij er zo cool uitzag op tv. En mama zei dat veel kinderen daardoor te veel ongezond eten en dik worden. Dat heet obesitas. Ik kende dat woord al van school, maar nu snap ik het beter.

Ik vroeg me af: waarom doen ze dat hier niet? Ik zie die reclames overal. Op YouTube, op TikTok, zelfs in spelletjes. Soms denk ik dat ze expres alles zo lekker maken zodat we het willen kopen. Misschien moeten we ook zo'n regel krijgen. Dan eten we misschien wat gezonder. Of tenminste, dan denken we er wat meer over na.

Maar goed, ik heb nu zin in een appel. Geen hamburger. Dat is toch iets.

Groetjes,

Melle.