

Overgewicht

Kinderen met overgewicht hoeven niet altijd af te vallen. Veel belangrijker is het dat ze gezond bewegen en gezond eten, zodat hun gewicht gelijk blijft. Door de groei van het kind, zal het gewicht steeds beter kloppen met zijn lengte. Tijdens het speciale programma *fit & fun*, leert uw kind op speelse wijze plezier te krijgen in sporten en bewegen, gezonder te eten en het vol te houden. In dit programma wordt u ondersteund door een psycholoog, diëtist en de fysiotherapeut.

Fit & Fun

Waar we tijdens het fit & fun programma aan werken, is het krijgen van plezier in bewegen, het leren omgaan met lastige situaties, het volhouden van goede, soms lastige keuzes en het genieten van gezond eten. Als ouder krijgt u ondersteuning in het bijsturen van het gedrag van uw kind.

Programma

Het fit & fun programma is een speels programma van 20 weken, speciaal ontwikkeld voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar. Daarnaast krijgt u als ouder een aantal gesprekken, waarin u leert uw kind te begeleiden bij het programma. De groep bestaat uit 4-6 kinderen en uw kind werkt in groepsverband 2x per week aan sporten en bewegen. Hierbij variëren we in doelen als kracht, conditie en coördinatie, spelletjes en bij weer een buiten les.

Om de twee weken heeft uw kind een afspraak met de diëtist (in de groep) en bij de psycholoog (individueel). In die week vervalt een keer de sportactiviteit. Als ouder heeft u met de psycholoog 8 gesprekken (individueel) en bent u 2 x bij de groeps gesprekken met de diëtist.

Het programma start in september en januari.

Meer informatie:

-Via deze link kunt u de Evidence Based Statement bekijken waarop ons onderzoek en de behandeling zijn gebaseerd. https://www.fysionet-evidencebased.nl/images/pdfs/beweeginterventies/standaard_overgewicht_en_obesitas_bij_kinderen.pdf

-folder 'Fit en Fun'

- <http://www.nisb.nl/overgewicht/>