



BEWEEG-JE-FIT! EEN BEWEEG PROGRAMMA VOOR KINDEREN MET OVERGEWICHT ÉN HUN OUDERS

Voor wie?

Beweeg-Je-Fit is voor **kinderen met overgewicht in de leeftijd van 6 t/m 10 jaar**. Ouders en verzorgers doen mee. Zonder hun steun en inzet is het lastig voor kinderen. Daarom is de motivatie van kind én de ouders heel belangrijk. Maar samen gaat het lukken.

Waarom Beweeg-Je-Fit?

Een kind op gezond gewicht:

- Voelt zich gezonder én energiever
- Zal met meer plezier aan activiteiten meedoen zonder direct moe te worden
- Zal beter en gemakkelijker bewegen
- Ontwikkelt zelfvertrouwen!

Beweeg-Je-Fit is nét het steuntje in de rug om op een gezonder gewicht te komen

Doel van Beweeg-Je-Fit

Doel 1 is om kinderen plezier te laten ervaren in bewegen. Doel 2 is om samen met het hele gezin te werken aan een gezonde leefstijl. Door te bewegen en te werken aan een gezonde leefstijl, blijft het kind op gewicht. Daardoor zal de verhouding tussen lengte en gewicht steeds beter worden.

'Het is fijn om tijdens de gymlessen niet meer de laatste te zijn bij de piepjestest. Ik was zelfs een keer de eerste van de meiden!'

Programma

Hoe ziet het programma van Beweeg-Je-Fit er uit? In totaal duurt het programma 2,5 jaar. Het hele programma kost €25.

In de eerste 6 maanden gaat het kind:

- 1 x per week **sporten onder begeleiding van een sportdocent**. Zo verbetert de conditie, spierkracht en werkt het kind aan meer zelfvertrouwen.
- Regelmatig afspraken bij de **kinderdiëtist** voor controle van lengte en gewicht. Ook bespreekt zij het voedings-, eetpatroon en portiegrootte van het kind.
- De **kinderfysiotherapeut** kijkt naar het beweeggedrag van het kind.
- 1 x per 5 weken met ouder en kind naar de **'Smulclub'**. Hier delen ouders en kinderen hun tips en ervaringen met het werken aan

een gezonde leefstijl. Je krijgt ook informatie over hoe je lekker en gezond eten thuis kunt maken. Dit is onder begeleiding van een kinderdiëtist en jeugdverpleegkundige.

- **op zoek naar een leuke sport** die bij het kind past. Zo blijft het kind ook fit na het Beweeg-Je-Fit programma. De sportcoach en sportdocent kunnen hierbij helpen.
- zelf **doelen** maken om te kijken wat het kind wil bereiken in 2 jaar.

Na deze 6 maanden blijven ouders en kind nog minimaal 2 jaar in contact met het Beweeg-Je-Fit-team. Elke 3 maanden controleert de kinderdiëtist de ontwikkeling van het kind. Wanneer het nodig is heeft het kind nog controles (metingen en testjes) bij de kinderfysiotherapeut. De jeugdverpleegkundige kan steun bieden als ouders het lastig vinden om de gekregen adviezen toe te passen.

Dat het echt beter is om te ontbijten, dat wisten we bij ons thuis niet. Nu proberen we dat elke dag te doen. Mijn moeder houdt van yoghurt, ik heb liever 2 crackers, papa een paar boterhammen. Heel gezellig, zo samen!'

Het team

Het Beweeg-Je-Fit-team in Lindenholt bestaat uit: jeugdverpleegkundige GGD Dana Bosman, Kinderfysiotherapeut Judith Roenhorst, kinderdiëtist Laura Slebus, sportdocent Merle Geerts en buurtsportcoach Merel van Deijnen.



Dana



Judith



Laura



Merle



Merel

Voor aanmelden of vragen:

Dana Bosman, jeugdverpleegkundige GGD:
088 144 7111 / 06 16 02 8875
dbosman@ggd gelderland zuid.nl