



Samen werken aan een gezond gewicht voor uw kind

Een op de zeven kinderen in Nederland is te zwaar. Bewegen gaat dan minder gemakkelijk, waardoor het plezier in bewegen verdwijnt. Als dan ook de gewoonte ontstaat om veel en ongezond te eten, kan het overgewicht uitgroeien tot een hardnekkig probleem. Met meer kans op gezondheidsklachten, nu en op latere leeftijd. Zo is bekend dat kinderen met overgewicht later meer kans hebben op suikerziekte, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekte en gewrichtsklachten. Deze kinderen zitten vaak ook minder lekker in hun vel, hebben minder zelfvertrouwen en lopen meer risico gepest te worden op school.

Daar kunt u nu onder deskundige begeleiding wat aan doen. Wijkgezondheidscentrum Huizen heeft voor kinderen van zes tot twaalf jaar met overgewicht een programma opgezet dat berust op twee pijlers: beweging en voeding.



Afspraak

Wilt u meer informatie of uw kind – liefst met een verwijzing van huis- of schoolarts – aanmelden voor het beweeg- en voedingsprogramma?

Neem dan op werkdagen tussen 08:00 en 11:00 uur telefonisch contact op met 035-5262800 (diëtist) of 035-5255160. De praktijkassistent kan een afspraak maken met zowel fysiotherapeut als diëtist.

Is uw kind jonger dan zes jaar en te zwaar? Neem ook dan gerust contact op.

Waar

Diëtietiek
Gezondheidscentrum
Bovenmaat
Wadden 34, Huizen

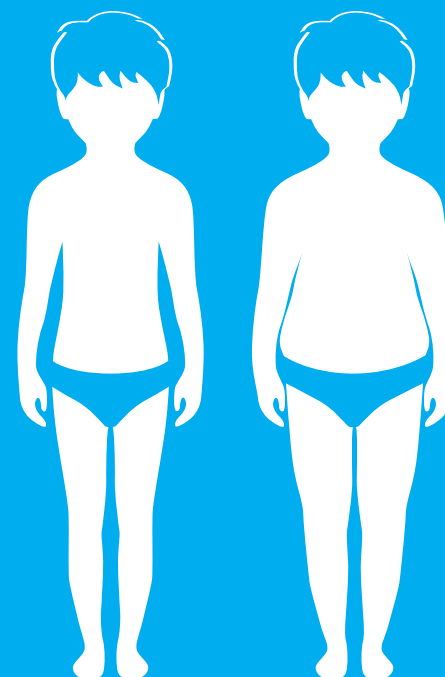
Gezondheidscentrum
Huizermaat
Holleblok 44, Huizen

Tel: 035-5262800 dietetiek (tussen 8.00-11.00)
Mail: info-fysiotherapie@wgchhuizen.nl
Web: www.wgchhuizen.nl

Kinderfysiotherapie
Gezondheidscentrum
Bovenmaat
Wadden 34, Huizen

Ga nu het overgewicht van uw kind te lijf

1 op de 7 kinderen in
Nederland is te zwaar
Uw kind ook?



> Jong geleerd, oud gedaan

Als kinderen op jonge leeftijd een gezonde manier van leven aanleren, is de kans groter zij dit later ook volhouden. Jong geleerd is oud gedaan. Veel kinderen met overgewicht hoeven niet zozeer af te vallen, belangrijker is dat het gewicht stabiliseert. Door de groei van het kind zal het gewicht steeds meer passen bij de lengte. Belangrijk is dat uw kind gezond eet en voldoende beweegt. Onze diëtist en kinderfysiotherapeut helpen hierbij.

Het programma duurt drie maanden. De kosten van het programma worden vergoed vanuit de basisverzekering. U betaalt geen eigen risico. De kinderfysiotherapeut heeft contact met de buurtcoach in Huizen. Deze kan uw kind eventueel verder begeleiden richting een reguliere sportvereniging.



Bewegen

Uw kind krijgt acht tot twaalf beweeglessen van een gespecialiseerde kinderfysiotherapeut. Eerst een kennismakingsgesprek, dan een sporttest en daarna echt aan de slag. In de oefenzaal of buiten. De lessen sluiten aan bij het beweegniveau van uw kind. Belangrijk is dat uw kind plezier krijgt in sport en bewegen en ook buiten de lessen met vriendjes en vriendinnetjes 'meebeweegt'. Ook krijgt uw kind conditie- en krachttraining om het uithoudingsvermogen te verbeteren. Vindt u het zelf ook leuk? Doe dan lekker mee!

Voeding

Naast de beweeglessen bezoekt u met uw kind vier tot zes keer de diëtist. Zij analyseert het huidige eetpatroon en meet met een speciale weegschaal (bio-impedantiemeter) de verhouding tussen spier- en vetmassa. Ze legt op een begrijpelijke manier uit wat de achterliggende gedachte is achter haar voedingsadviezen. Ook stelt zij samen met u en uw kind 'spelregels' op die concreet en haalbaar zijn, zodat uw kind vertrouwen krijgt in de aanpak en stap voor stap het doel bereikt dat afgesproken is.

