

Fit Fun en Food

Programma voor kinderen met overgewicht of obesitas in de leeftijd van 8-12 jaar in Woerden en omgeving

Informatie voor kinderen

Het programma Fit Fun en Food

Het programma Fit Fun en Food is een programma waarin je samen met een diëtist, een kinderfysiotherapeut en een orthopedagoog met 10-12 andere kinderen aan je gewicht gaat werken. Fit staat voor het verbeteren van je conditie. Fun staat voor lekker in je vel zitten en Food staat voor een gezonde basisvoeding.

Je start met een gesprek samen met een van je ouders met de diëtist. Ook gaan jullie een keer praten bij de orthopedagoog. En je hebt een test bij de kinderfysiotherapeut. Daarna ga je 3 maanden lang met de andere deelnemers 2x per week een uur sporten in Woerden (ma/do) van 16.15 tot 17.15 uur.

Een paar keer beginnen we eerst (16 uur) met een bijeenkomst met de diëtist (het sporten is dan van 17 tot 18 uur). We gaan dan o.a. praten over gezonde voeding, wat je het beste kunt nemen op een feestje, hoeveel energie je nodig hebt om te sporten.

Ook gaan we met elkaar een leuke collage maken, een keer koken en sluiten we aan het einde af met een activiteit waarvoor ook je ouder(s)/broers en zussen worden uitgenodigd.

Tussentijds kom je ook een keer terug voor weer een gesprek met de diëtist. Na afloop van het programma zien we je nog een paar keer terug om te horen en te meten hoe het met je gaat. Want wij hopen natuurlijk dat je hetgeen je geleerd hebt ook toe gaat passen in de praktijk!

Wat zijn de oorzaken van overgewicht?

Soms word je te zwaar omdat er iets mis is in je lichaam. Je hebt bijvoorbeeld te weinig hormonen in je bloed of je schildklier werkt te langzaam. Ook door een

bepaalde ziekte of medicijnen kun je te zwaar worden. De kinderarts onderzoekt of er zoiets bij jou is.

Meestal ontstaat overgewicht doordat je meer eet en drinkt dan je lichaam nodig heeft. Dit kan doordat je teveel eet, of teveel vet/suiker gebruikt, of omdat je te weinig beweegt.

Wat kun je eraan doen?

Op jouw leeftijd is streng lijnen niet gezond. Zolang je nog groeit is het uitgangspunt dat je gewicht niet hoger wordt. Hierdoor ontstaat er een betere verhouding tussen je lengte en gewicht. Soms kan het nodig zijn om wel een paar kilo af te vallen.

Overgewicht

Je hebt overgewicht als je teveel vet in je lichaam hebt. Jij bent hiervoor wellicht bij de kinderarts in het ziekenhuis geweest.

Vaak heb je klachten of soms word je ziek door je overgewicht. Dit is dan ook de belangrijkste reden om iets aan het overgewicht te doen.

Hoe ontstaat overgewicht?

Overgewicht ontstaat doordat je lichaam meer brandstof (energie) binnen krijgt met het eten en drinken dan je lichaam verbruikt. Je lichaam heeft o.a. energie nodig om je hart te laten kloppen, je lichaam lekker warm te houden en om te groeien. Maar ook bij bewegen gebruik je energie.

Een paar keer beginnen we eerst (16 uur) met een bijeenkomst met de diëtist (het sporten is dan van 17 tot 18 uur). We gaan dan o.a. praten over gezonde voeding, wat je het beste kunt nemen op een feestje, hoeveel energie je nodig hebt om te sporten.

Ook gaan we met elkaar een leuke collage maken, een keer koken en sluiten we aan het einde af met een activiteit waarvoor ook je ouder(s)/broers en zussen worden uitgenodigd.

Wie verzorgen het programma?

Nicole Poissonnier en Laura ten Veen zijn de kinder-fysiotherapeuten. Sandra Graafland is de orthopedagoog en Hester Viveen is de diëtist.

Meer informatie?

Heb je deze brochure gelezen maar wil je graag nog meer informatie over het programma **Fit Fun en Food** dan kun je contact opnemen met Hester Viveen:

Bel: 06 23 84 69 14

Of email: hesterviveen@hetnet.nl