

# Fit Fun en Food

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

Informatie voor ouders

## Het programma Fit Fun en Food

Het programma Fit Fun en Food is een multidisciplinair programma waarbinnen een diëtist, een kinderfysiotherapeut en een orthopedagoog werkzaam zijn, in samenwerking met de kinderartsen uit het Zuwe Hofpoort-ziekenhuis. Uw kind wordt, zowel in individuele gesprekken als in groepssessies met 10 - 12 kinderen begeleid. Er zal gedurende 3 maanden 2x per week gesport worden. Een paar keer wordt gestart met een extra bijeenkomst met de diëtist. Zij verzorgt ook een ouderavond. Thema's hierbij zijn o.a. gezonde voeding, energiebalans, invloed van reclame. Ook gaan we een keer koken en sluiten we aan het einde af met een leuke activiteit waarvoor ook familieleden worden uitgenodigd.

In het programma is 1 individueel gesprek opgenomen voor ouder en kind met de orthopedagoog.

Voor het volgen van de resultaten vinden er tevens gesprekken (inclusief metingen) plaats in de 9 maanden na afloop van het programma.

Al met al een intensief programma waarbij een grote inzet van u en uw kind nodig zal zijn. Het doel van het programma is dat het kind (nog meer) plezier krijgt in bewegen, betere conditie krijgt en zich bewust is van een gezonde voeding en daarbinnen keuzes kan maken.

Het programma wordt gegeven in Woerden ( ma/do). Ook in Vinkeveen wordt dit programma in soortgelijke opzet gegeven (zie [www.smcdebron.nl](http://www.smcdebron.nl)). In Utrecht (Terwijde) is het in ontwikkeling

## Overgewicht

Er is sprake van overgewicht als er teveel vet in het lichaam aanwezig is. Hierdoor ontstaat een verkeerde verhouding tussen lengte en gewicht (BMI). Bij kinderen moet ook de leeftijd en de groeicurve betrokken worden bij de beoordeling van het gewicht.

Bij ernstig overgewicht spreekt men van obesitas.

Door overgewicht of obesitas kunnen er lichamelijke klachten of ziekten ontstaan (bijvoorbeeld gewrichtsklachten of diabetes), maar ook psychosociale klachten (bijvoorbeeld gebrek aan zelfvertrouwen, gepest worden).

Dit zijn dan ook belangrijke redenen om te proberen het overgewicht terug te dringen

### Hoe ontstaat overgewicht?

Overgewicht ontstaat doordat het lichaam meer energie (vanuit het eten en drinken) binnen krijgt dan het nodig heeft. Hierdoor ontstaat een overschot aan energie. Deze energie wordt in het lichaam opgeslagen in de vorm van vet.

In rust gebruikt het lichaam energie voor o.a. hartslag, ademhaling, lichaamstemperatuur, aanmaak nieuwe cellen (basale stofwisseling). Daarnaast heeft het lichaam energie nodig om te kunnen bewegen.

### Wat zijn de oorzaken van overgewicht?

Soms heeft overgewicht een medische oorzaak (bijvoorbeeld stofwisselingsziekte, gebruik medicijnen, beperkingen in bewegen). De kinderarts onderzoekt of hiervan sprake is bij uw kind.

Ook een psychische oorzaak kan leiden tot overgewicht.

Meestal ontstaat overgewicht doordat er geen balans is tussen energie-inname en energieverbruik.

### Kosten

Een groot deel van de kosten wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Daarnaast geldt een eigen bijdrage van € 125,- per kind. Mogelijk krijgt u hier een gedeelte van vergoed door uw zorgverzekeraar.

### Wie verzorgen het programma?

Het programma wordt verzorgd door:

- Sandra Graafland (orthopedagoog)

- Nicole Poissonnier en Laura ten Veen (kinderfysiotherapeut)
- Hester Viveen (diëtist)

### Meer informatie of aanmelden?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u uw kind aanmelden voor het programma **Fit Fun en Food** dan kunt u contact opnemen met Hester Viveen:

telefoon: 06 23 84 69 14

Email: [hesterviveen@hetnet.nl](mailto:hesterviveen@hetnet.nl)