



St. Anna Ziekenhuis



Kinderen in beweging 9 t/m 12 jaar

**Een groepsprogramma voor
kinderen met overgewicht**

Anna. Liefde voor leven.

Wil je op je gewicht gaan letten, maar weet je niet zo goed hoe je dat kunt doen? Wij kunnen je daarbij helpen.

Te dik zijn is lastig en ongezond. Het is lastig, omdat je vaak moeilijker beweegt dan andere kinderen. Je kunt bijvoorbeeld minder hard rennen en bent sneller moe. Misschien word je hierdoor ook wel gepest op school. Het is ook niet gezond voor je lichaam. Misschien merk je daar nu nog niet veel van. Maar veel volwassen mensen die te dik zijn, krijgen daar last van. Ze krijgen bijvoorbeeld last van pijn in hun knieën, voeten, rug of benen. Ook sommige ziektes zie je vaker bij mensen die te dik zijn. Bijvoorbeeld suikerziekte. Of ziektes aan het hart.

Waarom nu werken aan een gezond gewicht

Als je te dik bent, is bij jou 'de balans tussen gebruik van voeding en verbruik van energie niet in evenwicht'.

Dat klinkt moeilijk! Eigenlijk betekent het dat je lichaam te veel (on)gezond eten binnen krijgt. En dat je lichaam niet genoeg beweging krijgt. Daarom hebben wij het programma 'Kinderen in beweging 9 t/m 12 jaar' gemaakt. In ons programma leer je meer over je eigen lichaam; het lichaam is namelijk best een ingewikkelde 'machine'. En je leert meer over gezond eten, hoe je anders kunt eten en hoe je meer kunt bewegen. Wij weten dat het niet zo makkelijk is om in je eentje anders te leren eten en meer te gaan bewegen. Daarom willen we daar juist samen met jou en met andere kinderen aan werken.

Wie zijn wij

De kinderarts

Zij geeft je meer uitleg over dit programma. Ook zal ze je onderzoeken voordat je met het programma begint.

De kindardiëtist

Zij leert je onder andere hoe je lekker en gezond kunt eten.

De kinderfysiotherapeut.

Zij kan je helpen als je klachten hebt bij sporten of als er dingen niet zo goed gaan bij het bewegen.

De leraar lichamelijk opvoeding

Hij kan je leren hoe je op een leuke manier met beweging bezig kunt zijn.

De pedagogisch medewerker

Zij kijkt ook samen met jou hoe je om kunt gaan met pesten, hoe jij je trots kunt voelen over jezelf. Zij is tijdens het programma je zogenaamde 'coach'.

De psycholoog

Zij vertelt je waarom we eten zo lekker vinden. Ook heeft zij tips die je kunnen helpen bij pesten en bij moeilijke momenten.

Wat kun je leren in onze groep

- Hoe je lekker en gezond kunt eten.
- Welke manier van bewegen of welke sport bij je past.
- Wat je kunt doen als je gepest wordt.
- Wat je kunt doen bij moeilijke momenten.
- Dat je op een gezonder gewicht kunt komen en blijven.
- Dat het leuker is om dit alles samen met andere kinderen te doen, die ook op hun gewicht gaan letten.

Een korte uitleg over het programma

Samen met leeftijdsgenoten volg je het groepsprogramma. We komen 11 keer, wekelijks op woensdagmiddag bij elkaar. Je hebt dan al veel geleerd over lekker en gezond eten en over bewegen.

We vinden het fijn om nog even te blijven volgen hoe het met je gaat. In het begin kom je één keer per maand met je vader of moeder op controle. Later zien we je nog eens per drie maanden terug, wanneer je daar behoefte aan hebt.

Het is belangrijk dat je ouders ook meedoen met het programma. Ook zij leren dan hoe ze bijvoorbeeld gezond en lekker eten kunnen maken. En het is natuurlijk fijn dat ze jou kunnen steunen! Voor je ouders zijn er 3 ouderavonden.

Wil je meer weten over dit programma

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer weten over dit programma? Meld je dan aan via je huisarts. Je huisarts kan dan een afspraak maken voor jou en je ouders bij onze kinderarts.

De afspraak vindt plaats op de polikliniek kindergeneeskunde van het St. Anna Ziekenhuis in Geldrop. De kinderarts zal jullie meer uitleg geven over het programma.

Je kunt voor meer informatie ook contact opnemen met:
het pedagogisch team, telefoon: 040 - 286 4225.

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

**KIN006
09-18**