



St. Anna Ziekenhuis



Kinderen in beweging 4 t/m 8 jaar

**Een groepsprogramma voor
kinderen met overgewicht en hun ouders**

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

Jong geleerd is oud gedaan. Juist daarom is het belangrijk om kinderen op jonge leeftijd in contact te brengen met gezond eten en voldoende beweging.

In Nederland heeft 1 op de 7 kinderen overgewicht. Overgewicht is voor veel kinderen een psychische belasting, ze hebben vaak een lagere zelfwaardering in vergelijking met hun leeftijdgenootjes en zij worden vaker gepest. Ze kunnen moeilijker meedoen met sport en hebben meer moeite met het kiezen van leuke kleren. Doordat ze niet goed mee kunnen doen met bewegen, blijven ze vaker binnen zitten, waar het eten binnen “handbereik” ligt.

Ook lichamelijk gezien heeft overgewicht nogal wat consequenties. Nu merken de kinderen daar waarschijnlijk nog niet veel van, maar veel volwassen mensen die te dik zijn krijgen last van bijvoorbeeld pijn in knieën, voeten, rug of benen en gewrichtsklachten. Maar ook hart en vaatziekten en diabetes zie je vaker bij mensen die te zwaar zijn.

Waarom nu werken aan een gezond gewicht

Onderzoek heeft uitgewezen dat behandeling voor overgewicht bij kinderen op jonge leeftijd het beste resultaat oplevert, ook op langer termijn.

Als uw kind te zwaar is, is de balans tussen gebruik van voeding en verbruik van energie niet in evenwicht. Eigenlijk betekent het dat uw kind teveel ongezond eten binnen krijgt en dat het niet genoeg beweging krijgt. Aandachtspunten zijn dus: hoe uw kind anders kan gaan eten en hoe uw kind meer kan gaan bewegen.

We weten dat het niet zo gemakkelijk is. Daarom willen we hier juist samen met u en met andere ouders met hun kinderen aan gaan werken met het programma ‘Kinderen in Beweging 4 t/m 8 jaar’.

Het programma 'Kinderen in beweging'

Doel van het programma

We streven naar stabilisatie: dus het gelijk blijven van het gewicht van uw kind bij een lengtegroei. Dit willen we bereiken door een gezondere eet- en leefstijl aan te leren.

Hoe werken we naar dat doel toe

De kinderarts informeert u over het programma en biedt medische begeleiding. Voorafgaande aan deelname aan het programma vindt een onderzoek plaats, om een lichamelijke oorzaak uit te sluiten.

Bij de behandeling van overgewicht richten we ons op de 3 belangrijkste aandachtsgebieden:

- voeding, door de diëtiste;
- bewegen, door de kinderfysiotherapeute;
- gedrag/ouderbegeleiding/pedagogische ondersteuning, door kinderpsychologe en pedagogisch medewerker.

Het programma in het kort

Het programma bestaat uit 12 groepsbijeenkomsten:

- 6 ouderavonden;
- 6 bijeenkomsten waarbij u samen met uw kind gaat bewegen.

Na deze groepsbijeenkomsten volgt een advies op maat.

Aanmelden

Uw huisarts zorgt voor een verwijzing, waarmee u een afspraak bij de kinderarts kunt maken.

Informatie

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met:

het pedagogisch team van het ziekenhuis, 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 40 40

COLOFON

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

WWW.ST-ANNA.NL



**KIN068
06-16**