



Samenwerking via:



Diëtistenpraktijk
Ingrid Wiering-Vriend
Zwaagdijk 264
1682 NR Zwaagdijk
0229-262848
www.voedingswijs.nl
www.paramee.nl



Sporten en goed eten
voor kinderen met
een te hoog gewicht



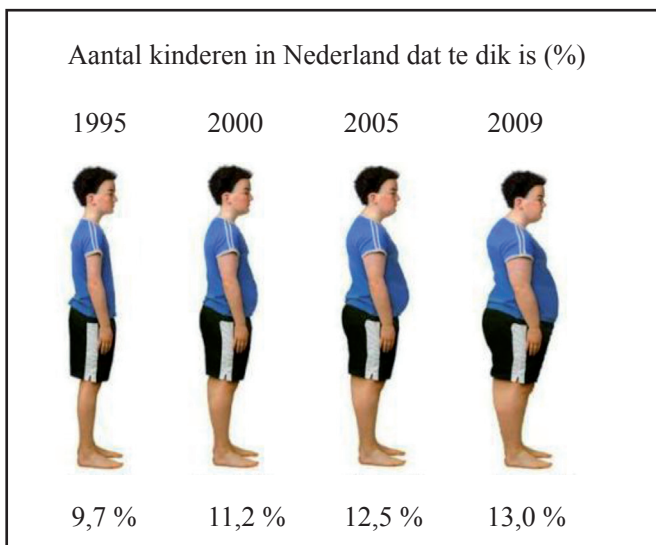
Diëtistenpraktijk Ingrid Wiering-Vriend

Overgewicht bij kinderen

Uit TNO-onderzoek blijkt, dat in de leeftijd van 4-15 jaar 14% van de jongens te dik is en 17% van de meisjes.

Het percentage kinderen, dat te dik is stijgt steeds sneller. Vooral het percentage kinderen met obesitas (ernstig overgewicht) is verontrustend. Dit kan in de toekomst leiden tot meer gezondheidsklachten: onder andere diabetes, hoge bloeddruk (hart- en vaatziekten) en aandoeningen aan het bewegingsapparaat.

In het programma: kids fit werken de diëtist, de kinderfysiotherapeut en zonodig de kinderpsycholoog samen om het kind te begeleiden naar een betere BMI*.



Waarom kids fit?

Overgewicht bij kinderen komt steeds vaker voor. Dit kan leiden tot gezondheidsklachten. Door meer te bewegen en beter te letten op je eten, voel je je lekkerder in je vel en ben je ook nog eens gezond bezig!

Doel van kids fit

- Plezier in bewegen.
- Aanleren van een beter eetpatroon.
- Komen tot een BMI* die beter past bij de leeftijd.
- Fit en gezond leven en daardoor beter in je vel zitten.

Verwijzing

Er is in principe geen verwijzing van de huisarts nodig. Een aantal zorgverzekeringen vraagt wel een verwijzing voor de diëtist. Dit wordt bij aanmelding besproken.

Voeding

Begeleiding door diëtist bij het verkrijgen van een goed eetpatroon en BMI die past bij de leeftijd. De intake is van tevoren individueel. De diëtist komt 1 x per maand. De ene maand is er individuele begeleiding tijdens de les, de volgende maand is er kort individuele begeleiding en na de les groepsbegeleiding met ouders en kinderen.

*zie www.paramee.nl onder dieetadvisering

Vergoeding

Via basisverzekering, eventueel via aanvullende verzekering.

Kinderpsycholoog

In Paramee zijn kinderpsychologen aanwezig. Als uit de intake blijkt dat uw kind baat kan hebben bij kinderpsychologie, dan kan dit na overleg met u en uw huisarts opgestart worden.

Info over het programma

Kinderen van 7 tot 16 jaar met een te hoog gewicht; tijden kunt u opvragen.

Waar

Centrum Fysiotherapie
Breek 18
1671 GE Medemblik

Aanmelden

Tel: 0229 – 262848 | Email: i.wiering@quicknet.nl

Bewegen

Wekelijks in een groep onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut.