

- Heeft uw kind de neiging tot overgewicht of obesitas?
- Wordt hij of zij geplaagd vanwege overgewicht?
- Vindt uw kind zichzelf te dik en schaamt hij of zij zich daarvoor?
- Heeft uw kind moeite met bewegen?
- Wil je lekker zonder dieet groeien naar je gezonde gewicht?

Dan is
"Fit en Food kids"
wat voor jullie!

Aanmelden en meer informatie:

Kolijn
Fysiotherapie

Kolijn Fysiotherapie
Rosalie Kolijn
telefoon: 071-5428999
e-mail: info@kolijnfysiotherapie.nl
website: www.kolijnfysiotherapie.nl

BeterFit
Voedings- en dieetadvies

Diëtistenpraktijk Beter Fit
Alice Lagendijk
telefoon: 06-13 77 22 68
e-mail: info@beterfit.com
website: www.beterfit.com

Praktijk 
Vergne

Praktijk Vergne
Dorien Trommel
telefoon: 070-7709060
e-mail: dorien@praktijkvergne.nl
website: www.praktijkvergne.nl

Fit en
Food
kids



Dit trainingsprogramma is speciaal ontwikkeld voor kinderen van 6 tot 14 jaar met (de neiging tot) overgewicht of obesitas, en hun ouders of verzorgers. Doel van de training is het aanleren en vasthouden van een gezonde leefstijl door meer beweging en gezonde voeding.

We gaan voor duurzaam resultaat: gedragsverandering, verbeteren van de conditie en fitheid en afname van de buikomvang.

Het programma duurt 12 weken aaneengesloten en start 2 keer per jaar in september en januari (bij tenminste 6 deelnemers).

Wie begeleiden de deelnemers?

- GGD-arts/huisarts
- De fysiotherapeut (Kolijn Fysiotherapie, Voorschoten)
- De (kinder)diëtist (Diëtistenpraktijk Beter Fit, Voorschoten)
- De orthopedagoog (Praktijk Vergne, Den Haag)

Wie doet wat?

Meestal verwijst de *huisarts of GGD arts* door naar de fysiotherapeut en de diëtist.

De *diëtist* begeleidt de kinderen en hun ouders/verzorgers. De kinderen krijgen 4 individuele consulten volgens de 'Lekker Pûh!!! methode' en de ouders volgen 2 groepsconsulten.

De Lekker Pûh!!! methode motiveert kinderen om zelf te kiezen voor goed en gezond eten. Ouder(s) krijgen niet alleen adviezen over voeding, maar ook over leefstijl. De adviezen zijn makkelijk in te passen in de huidige levenswijze. Door het geven van huiswerk ontdekt het kind de eigen wil, de eigen sterke kanten en vergroot het zelfvertrouwen.

De *fysiotherapeut* doet een intake, twee vervolggconsulten voor kind en ouders, tweemaal per week sporten onder begeleiding en een groepsbijeenkomst 'Beweging' voor ouders/verzorgers.

De fysiotherapeut gaat na of er geen fysieke belemmeringen zijn om te bewegen, stelt de basisconditie vast en maakt het beweegprogramma voor de komende 12 weken.

De fysiotherapeut zorgt dat bewegen ook leuk is, motiveert het kind, eventueel samen met een sportmaatje, tijdens het sporten. Het sporten vindt plaats in de oefenzaal van de praktijk.

De *orthopedagoog* biedt de ouders en/of kinderen indien wenselijk/nodig psychologische begeleiding aan. De consulten vinden plaats in Voorschoten.

Waar gaan we voor?

- Plezier in bewegen!
- Gezonder eten!
- Meetbare gewichtsafname!
- Meer zelfvertrouwen!

Kosten

Voor deelname aan het programma wordt een eigen bijdrage gevraagd van € 75,00. Mogelijk worden de overige consultkosten (gedeeltelijk) vergoed door uw ziektekostenverzekeraar of gemeente.