

Ik (w) eet het beter!

voor kinderen uit groep 6 t/m 8

# Activite



Diëtetiek

voor kinderen uit groep 6 t/m 8

# Ik (w) eet het beter!

**Groeien is een natuurlijk proces, zowel in de lengte als in de breedte. Maar als een kind te dik lijkt te worden, is het belangrijk daar tijdig op in te springen.**

**Speciaal voor kinderen uit groep 6 t/m 8 met een (dreigend) overgewicht is de cursus 'Ik (w) eet het beter!' ontwikkeld.**

## Wanneer is een kind te dik?

Dat is voor elk kind anders. Een kind is te zwaar als het gewicht te hoog is bij zijn of haar leeftijd en lengte. De diëtist of huisarts kan aangeven of uw kind te zwaar is.

## Doe er nu iets aan

Wanneer een kind nog in de groei is, is het belangrijk om overgewicht aan te pakken. Anders kan het kind later grote problemen krijgen zoals vermoeidheid of zelfs diabetes (suikerziekte). Misschien wordt het kind nu gepest op school of kan het niet goed meedoen in de gymles. Tijdens de cursus pakken we deze problemen allemaal aan.

## Wat gaan we doen?

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van 1,5 uur en een terugkomdag na 3 maanden. Een ervaren diëtist geeft praktische en haalbare adviezen om gezond, maar ook lekker te eten. Alle kinderen krijgen leuke opdrachten over tussendoortjes, beweging of bijvoorbeeld eten op feestjes. Daarnaast gaan we samen bewegen, begeleid door een beweegdocent. Door leuke beweegspelletjes worden de kinderen spelenderwijs vertrouwd gemaakt met nieuwe sporten en leren ze hoe leuk bewegen is!

## Ouders helpen mee

Voordat de cursus van start gaat, komt u met uw kind voor een persoonlijk advies op het spreekuur van de diëtist. Ook tijdens en na de cursus blijft u met uw kind op het spreekuur komen. Daarnaast vragen wij u mee te komen bij de 1<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> bijeenkomst. Er is dan een opvoedkundige aanwezig die tips geeft bij het begeleiden van uw kind. De kinderen en ouders kunnen vragen stellen en ervaringen uitwisselen.

Wat is nu goede en gezonde voeding? Wat moet ik doen om niet te dik te worden? Dát is het belangrijkste dat we ouders en kinderen willen leren. De nadruk ligt niet op het gewicht. Om het effect van de cursus te bekijken wordt uw kind alleen gewogen tijdens de gesprekken met de diëtist.

## Waar en wanneer?

De cursus wordt minimaal 2x per jaar aangeboden op diverse locaties in de regio Zuid-Holland Noord. Kijk op [www.activite.nl](http://www.activite.nl) voor het actuele cursusoverzicht.

## Kosten

De kosten van de gehele cursus bedragen €18,00. Voor de persoonlijke begeleiding door de diëtist op het spreekuur heeft u een verwijsbrief van uw (huis-)arts nodig.

## Aanmelden

Vul de antwoordkaart in om uw kind direct aan te melden. Wilt u eerst meer informatie? Bel dan (071) 516 13 18 of e-mail naar: [voeding.en.dieet@activite.nl](mailto:voeding.en.dieet@activite.nl)

*“Ik vond het vooral leuk om met allemaal kinderen te sporten die ook wat te dik zijn. Niemand werd gepest met zijn gewicht want iedereen zit in hetzelfde schuitje. Daardoor voelde ik me erg op mijn gemak tijdens de beweeglessen.”*

3 Myriam, 11 jaar



# ActiVite

## postadres

Postbus 149  
2350 AC Leiderdorp

**T** (071) 516 13 18

**F** (071) 516 13 09

**E** [voeding.en.dieet@activite.nl](mailto:voeding.en.dieet@activite.nl)

**I** [www.activite.nl](http://www.activite.nl)



thuis in wonen, welzijn en zorg

## afzender

postzegel niet nodig



NAAM OUDER(S)/VERZORGER(S)

---

ADRES

---

POSTCODE

---

PLAATS

---

TELEFOON OVERDAG

---

E-MAIL

---

## ActiVite Diëtetiek

Antwoordnummer 10815

2350 VB Leiderdorp



- Ik meld mijn kind aan voor de cursus 'Ik (w)eeet het beter!'

Datum aanmelding:

---

Gegevens kind

Voornaam:

---

Achternaam:

---

Geboortedatum:

---

Groep en school\*

---

Gewicht\*

---

Lengte\*

---

Evt. bijzonderheden

---

---

\*invullen niet verplicht