

Beweegprogramma 'Kind in Balans'

Uit onderzoek is gebleken dat 14% van de kinderen tussen de 2-21 jaar te maken hebben met overgewicht ten gevolgen van te weinig bewegen en ongezond eten. Naast problemen met overgewicht zijn er ook steeds meer kinderen die kampen met ondergewicht.

Wij zien steeds minder kinderen na schooltijd buiten spelen. Gemiddeld kijkt een kind 2 uur per dag televisie en worden er vaak computerspelletjes gespeeld na schooltijd. Veel kinderen halen de beweegnorm niet. Ook zijn kinderen ongezonder gaan eten. Ze eten vaker tussendoortjes, welke teveel vet en suiker bevatten.

Kinderen die ongezond eten en weinig bewegen kunnen door hun gewicht klachten krijgen aan hun gewrichten (voeten, knieën, rug), ze kunnen last van hoofdpijn krijgen en op langere termijn heeft iemand op jonge leeftijd met overgewicht meer kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, hoog cholesterol gehalte en suikerziekte (Diabetes Mellitus type 2).

Kortom, het is voor de gezondheid van uw kind belangrijk om regelmatig te bewegen en gezonder te eten. Daarom hebben de diëtiste, Maryam Mozahab en kinderfysiotherapeute i.o., Esmée Bijl, van Paramedisch Centrum Slikkerveer samen een beweegprogramma opgezet voor kinderen met overgewicht van 4 tot 18 jaar.

Is uw kind tussen de 4 en 17 jaar oud en heeft uw kind onder- of overgewicht dan kunnen wij u en uw kind daarbij begeleiden. De kinderfysiotherapeute i.o. zal in groepjes van maximaal 4 kinderen elke maandag en donderdag de sportactiviteiten begeleiden. Met de diëtiste kunt u individuele afspraken maken om samen met uw kind het voedingspatroon te optimaliseren.

Het 12-weekse beweegprogramma 'Kind in balans' begint met een introductie avond, waarbij u met uw kind kennis komt maken met ons en met de andere deelnemers. Maryam en Esmée zullen hierbij uitleg geven over het verloop van het beweegprogramma.