

# **Aan Tafel! in Veenendaal**

Programma voor kinderen van 3 t/m 7  
jaar met overgewicht

**Aan Tafel! Veenendaal is een programma van Ziekenhuis Gelderse Vallei en verschillende zorgverleners uit Veenendaal. Het programma richt zich op kinderen van drie tot en met zeven jaar met overgewicht en hun ouders. In deze folder leest u waarom dit programma er is, wat we willen bereiken, hoe de werkwijze is en hoe u zich kunt aanmelden.**

### **Waarom AanTafel!?**

Overgewicht bij kinderen komt steeds vaker voor. Kinderen met overgewicht hebben een grotere kans op gezondheidsproblemen, bijvoorbeeld suikerziekte, hart- en vaatziekten en heup- of knieproblemen. Daarnaast hebben kinderen met overgewicht vaak minder zelfvertrouwen. Ze kunnen minder goed meedoen met sport, hebben soms moeite met het vinden van leuke passende kleren en worden vaker gepest. Uit onderzoek is gebleken dat dikke kinderen vaak dikke volwassenen worden. Kortom, door overgewicht zit een kind letterlijk en figuurlijk minder goed in zijn/haar vel.

### **Wat willen wij bereiken met AanTafel!?**

Gezond leven kan helpen om bovengenoemde problemen te voorkomen. Met *AanTafel!* willen we bereiken dat kinderen een gezonde leefstijl hebben en lekker in hun vel zitten. Dat doen we door met de kinderen en hun ouders/verzorgers actief aan de slag te gaan met gezond eten en veel bewegen. Daarnaast streven we stap voor stap naar een gezond lichaamsgewicht van het kind. Om dit te kunnen bereiken is het nodig dat niet alleen de leefstijl van het kind verandert, maar de leefstijl van het hele gezin.

Afvallen is niet het belangrijkste doel van de behandeling. Een periode niet aankomen in gewicht is voldoende. Doordat kinderen in de tussentijd blijven groeien in de lengte, kunnen ze een gezond gewicht bereiken.

## **Werkwijze**

Het programma *AanTafel!* is gericht op ouders/verzorgers van kinderen van drie tot en met zeven jaar met overgewicht. Het programma duurt in totaal één jaar. In dit jaar zijn er de volgende bijeenkomsten:

- informatieavond voor ouders
- drie keer een individuele afspraak, voor persoonlijke begeleiding van ouder en kind
- acht keer een groepsbijeenkomst voor ouders/verzorgers
- vier keer een beweegles voor ouder en kind samen

Belangrijke onderwerpen die aan bod komen tijdens *AanTafel!* zijn gezonde voeding, gezonde keuzes, bewegen, koken, motivatie, het stimuleren van een goed zelfbeeld van het kind, doelen stellen en plannen.

Ook is er veel aandacht voor de specifieke problemen waar ouders/verzorgers gedurende het programma tegenaan lopen. Om ervoor te zorgen dat een behandeling op maat kan worden aangeboden, kijken wij voor de start en tijdens het programma naar de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de kinderen.

## **Het team**

Om het overgewicht van verschillende kanten aan te pakken, is een team van meerdere deskundigen betrokken bij *AanTafel!*. Dit zijn een kinderdiëtist, kinderpsycholoog/maatschappelijk werker, kinderfysiotherapeut en een kinderarts. Samen begeleiden zij de kinderen en hun ouders. Zij kijken onder andere naar eetgedrag, beweging, opvoeding en het zelfvertrouwen van het kind.

## **Aanmelden?**

Is uw kind drie t/m zeven jaar oud en heeft hij/zij overgewicht? Dan kunt u zich aanmelden voor dit programma. U heeft hiervoor een verwijzing van een arts nodig.

Er volgt altijd eerst een afspraak bij de kinderarts. Hierna wordt u op de wachtlijst geplaatst voor het programma *AanTafel!* in Veenendaal. Het programma start op vaste momenten in het jaar, hierover ontvangt u tijdig bericht.

## Meer informatie?

- Marieke Koppejan  
Ambulant jeugdwerker CJG Veenendaal (0318) 53 82 22
- Grietje Tammenga,  
Kinderdiëtist in Veenendaal (0318) 65 58 04
- Elise Klop  
Regisseur kindero obesitas Ziekenhuis Gelderse Vallei Ede  
(0318) 43 30 28 of [aantafel@zgv.nl](mailto:aantafel@zgv.nl)

# Aan Tafel!

*De meeste zorgverzekeringen vergoeden het programma. Wilt u hier zeker van zijn, neem dan contact op met uw zorgverzekering. Komt u er niet uit? Neem dan contact op met ons.*