

# **Overgewicht bij kinderen**

Het kinderteam van Ziekenhuis  
Gelderse Vallei kan u helpen!

**Veel kinderen hebben last van overgewicht. Overgewicht lijkt op het eerste gezicht misschien niet zo'n probleem, maar het is toch ernstiger dan u zou denken! 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 en kunnen ze minder goed meedoen met sport. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen met overgewicht als volwassene ook vaak overgewicht hebben. Daarom heeft Ziekenhuis Gelderse Vallei programma's voor kinderen met overgewicht in verschillende leeftijdsgroepen.**

### ***AanTafel!***

Leeftijd: 3 tot en met 11 jaar

In dit programma worden ouders en kinderen een jaar lang intensief begeleid door een kinderarts, kinderpsycholoog, kindardiëtist en kindersfiotherapeut. Het programma bestaat uit verschillende onderdelen: groepsbijeenkomsten, beweegbijeenkomsten en individuele begeleiding.

Belangrijke onderwerpen die aan bod komen tijdens het programma zijn: gezonde voeding, gezonde keuzes, bewegen, koken, motivatie, het stimuleren van een goed zelfbeeld van het kind, doelen stellen en plannen. Tijdens het programma maken we gebruik van een digitaal werkboek.

We willen dat kinderen een gezonde leefstijl hebben en lekker in hun vel zitten. Afvallen is niet het belangrijkste doel van het programma. Een periode niet aankomen in gewicht is voldoende. Doordat kinderen in de tussentijd blijven groeien in de lengte kunnen ze een gezond gewicht bereiken.

Kinderen van 8 tot en met 11 jaar volgen daarnaast een eigen programma: **Basta**. Samen met leeftijdsgenoten gaan ze in een aantal bijeenkomsten aan de slag met eten, bewegen en gedrag.

Iedere bijeenkomst bespreken we eerst een onderwerp, daarna gaan we samen sporten.

Tijdens het programma werken we met een apart digitaal werkboek. De kinderen worden hierin uitgedaagd om door middel van opdrachten zoveel mogelijk punten te verzamelen.

## ***Toppers***

Leeftijd: 12 tot en met 17 jaar

***Toppers*** is een programma voor jongeren met overgewicht. Het programma duurt een jaar, met de mogelijkheid voor een vervolprogramma. Tijdens dit jaar zijn er individuele afspraken en groepsbijeenkomsten met de kinderarts, kinderpsycholoog, kinderdietist en kindersporttherapeut. Ook wordt er gesport onder begeleiding van een sportcoach. Na de eerste afspraak bij de kinderarts volgt een afspraak met het behandelteam, met elkaar wordt het programma samengesteld. Het doel is: letterlijk en figuurlijk beter in je vel zitten door gezond te eten en meer te bewegen.