

# **AanTafel!**

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

**Voor kinderen van drie tot en met elf jaar met overgewicht en hun ouder(s) biedt Ziekenhuis Gelderse Vallei een behandelprogramma. 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 belangrijk?**

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?**

Gezond leven kan helpen om bovengenoemde problemen te voorkomen. Met het programma 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.

*Aan Tafel!*

## **Werkwijze**

Het totale programma duurt één jaar en bestaat uit de volgende onderdelen:

- informatiebijeenkomst voor de ouder(s)
- drie individuele afspraken voor ouder(s) en kind bij de kinderarts
- zeven groepsbijeenkomsten voor de ouder(s)
- één groepsbijeenkomst voor ouder(s) en kind

### Leeftijdsgroep drie tot en met zeven jaar

- Vier beweeglessen voor ouder(s) en kind

## Leeftijdsgroep acht tot en met elf jaar

- Vijf groepsbijeenkomsten, inclusief sporten voor het kind

Alle bijeenkomsten vinden verspreid over het jaar plaats. Er kan op twee vaste momenten ingestroomd worden (zomer en winter), hierover ontvangt u vroegtijdig bericht.

Er wordt tijdens het programma gewerkt met een digitaal werkboek: *AanTafel!*. U ontvangt bij de start van het programma een eigen inlogcode. Kinderen van acht tot en met elf jaar werken met een eigen digitaal werkboek, dit heet *Basta*.



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.

Ook is er veel aandacht voor de specifieke problemen waar ouders / kinderen 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.

Voor de kinderen van acht tot en met elf jaar en hun ouder(s) geldt dat zij hiervoor een aparte afspraak bij de kinderpsycholoog krijgen voorafgaand aan het programma.

### **Het team**

Om het overgewicht van verschillende kanten aan te pakken, is een team van meerdere deskundigen betrokken. Dit zijn een kinderdietist, kinderpsycholoog, kinderfysiotherapeut en een kinderarts. Samen begeleiden zij de kinderen en hun ouders. Zij kijken onder andere naar eetgedrag, beweging en opvoeding / gedrag.

## **Aanmelden?**

Aanmelden verloopt via de kinderarts. Bent u nog niet bij de kinderarts geweest, maar zou u wel willen deelnemen aan het programma? Vraag dan uw huisarts, jeugdarts of consultatiebureau arts om een verwijzing.

## **Meer informatie?**

Op werkdagen kunt u contact opnemen per telefoon (0318) 43 30 28 of e-mail: [aantafel@zgv.nl](mailto:aantafel@zgv.nl)