

Vitale kinderen in de wijk Overvecht

In Overvecht is ongeveer 1 op de 4 kinderen te dik!

Veel gezinnen hebben een laag inkomen en dus wel wat anders aan hun hoofd dan een gezonde leefstijl.

Werken aan een gezonde omgeving en een gezonde jeugd vraagt om een blijvende investering. Dus: Herhaal de boodschap en controleer of de boodschap is aangekomen en begrepen.

Het advies

Signaleer overgewicht en verwijz de kinderen met hun ouders naar de jeugdgezondheidszorg. Geef de gezonde boodschap mee!

Doel

Van kinderen met een ongezond gewicht naar vitale kinderen die lekker in hun vel zitten!

De gezonde boodschap

- Elke dag ontbijten bij voorkeur samen met een ouder. Kies voor volkoren, granen en zuivel.
- Drie maaltijden per dag.
- Neem groenten en fruit als tussendoortje.
- Suikerhoudende dranken beperken: niet meer dan 1 glas vruchtensap of limonade per dag.
- Water en thee drinken zonder suiker.
- Borstvoeding geven (minimaal 6 maanden).
- Bewegen:
 - Elke dag minimaal een uur matig intensief bewegen (naar school lopen, fietsen of buiten spelen).
 - Twee keer per week intensief bewegen (sporten).
- Niet langer achter een beeldscherm zitten (PC, TV) dan de tijd die je beweegt. Maximaal 1 uur per dag.
- Op tijd gaan slapen. Minimaal 10 uur per dag.

De Keuzehulp vitale kinderen helpt je om te weten waar je iemand het beste naartoe kunt verwijzen.

Typering van kind én ouders op basis van:

Gezondheidsvaardigheden zoals kennis (kunnen vinden) of de weg kunnen vinden, zelfredzaamheid, motivatie van kind én ouders én de opvoedstijl. Vanaf de puberteit kan het kind zelf gemotiveerd zijn als de ouders dat niet zijn. Maar hoe jonger het kind hoe meer men hierbij kijkt naar de ouders.



Groen

wil wel, kan zelf



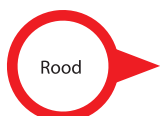
Oranje

wil wel, kan niet zelf



Geel

wil (op deelgebied) iets, wat hulp nodig

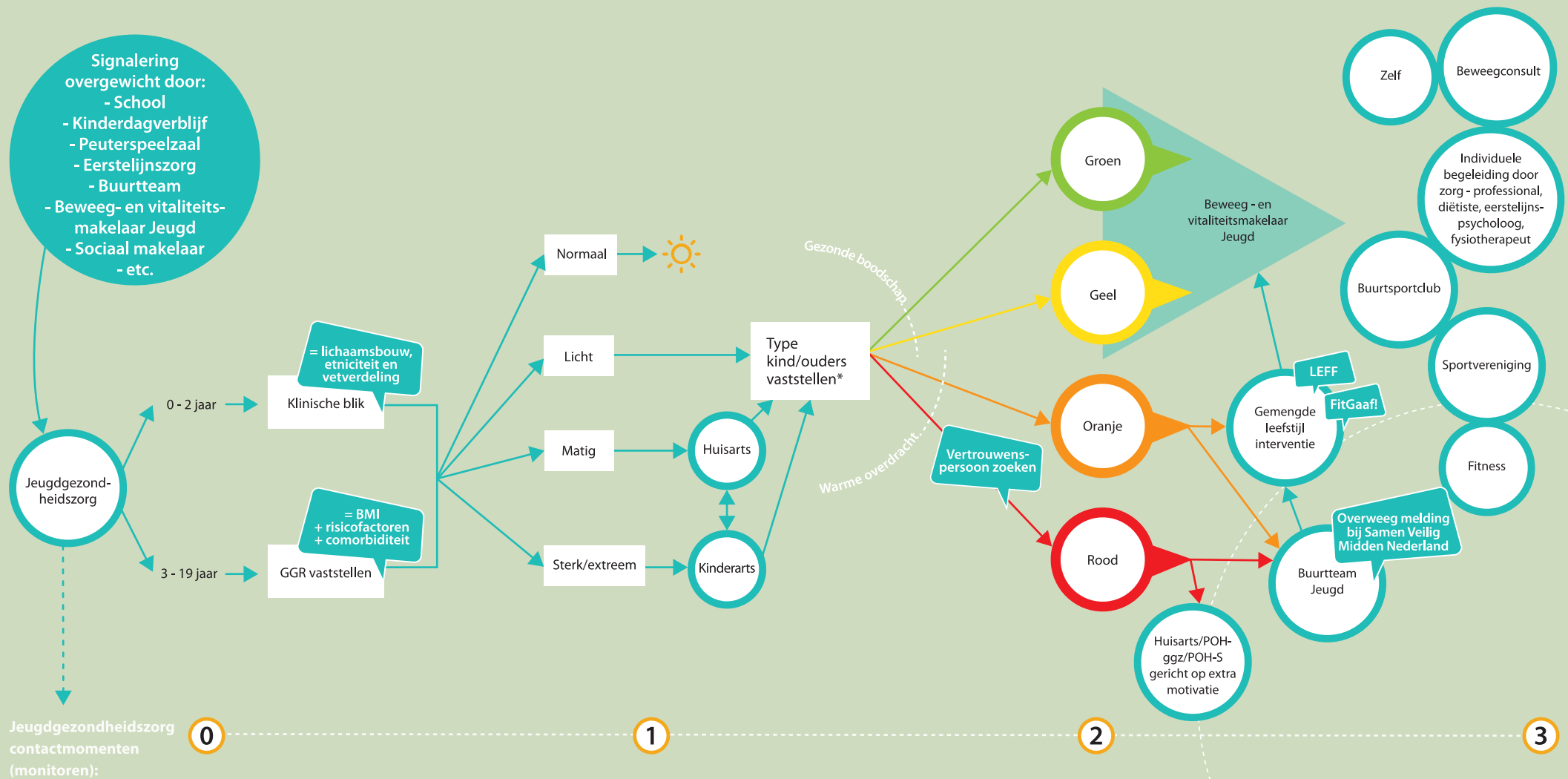


Rood

wil niets

Keuzehulp vitale kinderen

FOCUS VERSCHUIFT VAN EEN ONGEZOND GEWICHT NAAR LEKKER IN JE VEL (VITAAL)



* Gezondheidsvaardigheden, zelfmanagementvaardigheden, motivatie, opvoedstijl