

Meld u aan:

## De Bloei



Diëtistenpraktijk voor Jeugd en Gezin

Tel: 06-37337062,

info@debloei.nl

www.debloei.nl

www.facebook.com/debloei



Praktijk voor  
Kinderfysiotherapie

Tel: 06-41614317,

info@kinderfysiothepiedekickersprong.nl

www.kinderfysiotherapiedekickersprong.nl



Tel: 0224-722303

secretariaat@svsparta.nl

www.svsparta.nl

## De Triangel

*“Mijn kind beweegt makkelijker en zit lekkerder in haar vel”*



*Unieke samenwerking tussen diëtetiek, fysiotherapie en sport*

**De Triangel** is een samenwerking tussen De Bloei Diëtistenpraktijk voor Jeugd en Gezin, kinderfysiotherapie de Kikkersprong en SV Sparta.

**Deze samenwerking** is ontstaan doordat het aantal kinderen met overgewicht op vroege leeftijd groeiende is en kinderen motorisch minder vaardig zijn dan vroeger. 1 op de 6 kinderen heeft overgewicht. We kunnen het de tand des tijd noemen, maar we kunnen er ook actief mee aan de slag gaan. En voor dat laatste is er gekozen.

**Het doel** is om kinderen, in de leeftijd van 2,5 - 12 jaar, spelenderwijs te laten ervaren dat bewegen leuk/gezond is en dat oefening na verloop van tijd zorgt dat bewegen gemakkelijker gaat. Tevens begeleiden we kind en ouders naar een gezonde leefstijl in voeding en beweging.

**Hoe komt het dat kinderen zwaarder worden en minder vaardig?** Overgewicht komt steeds vaker voor, zowel bij volwassenen als bij kinderen. De oorzaak moet voor een deel gezocht worden in de veranderde levensstijl. We leven tegenwoordig in een consumptie maatschappij. Voedingsmiddelen zijn gemakkelijk voorhanden en vaker wordt er gebruik gemaakt van auto, computer en TV. Hierdoor wordt een inactieve levensstijl eerder bevorderd. De snelle toename van

overgewicht onder de jeugd is vooral het gevolg van deze verandering in leefstijl.

### **Hoe gaat het project in zijn werk**

Aanmelding kan op advies van een zorgprofessional of op eigen initiatief. De stappen zijn als volgt:

- U wordt eerst gezien door de kinderdiëtist en kinderfysiotherapeut.
  - De kinderdiëtist beoordeelt het gewicht. Er is veel aandacht voor het omgaan met eten, leren proeven en leren keuzes maken. Plezier in eten is daarbij het uitgangspunt.
  - De kinderfysiotherapeut kijkt of de inspanningstolerantie en de motorische ontwikkeling van uw kind voldoende is. Indien mogelijk wordt er gestart met individuele training en daarnaast worden krijgen ouders en de kinderen diverse beweegadviezen.
- Tijdens dit traject kan uw kind 3 gratis proeflessen volgen bij SV Sparta. Dit kan al bij een leeftijd van 2,5 jaar.
- Afhankelijk van de persoonlijke situatie hebt u nog een aantal afspraken bij de kinderdiëtist en kinderfysiotherapeut voor verdere begeleiding.

### **Waarom is de gym belangrijk!!**

Rennen, ballen, rollen, klimmen en klauteren; de meeste kinderen doen niets liever!

Wat zijn de belangrijkste redenen om op de gym te gaan.

- Je kind beleeft veel plezier
- Je kind leert zijn grenzen te verleggen.
- Het maakt je kind weerbaarder
- Ontwikkelen van de motoriek
- Het geeft meer zelfvertrouwen
- Het geeft meer weerstand, dus minder ziek
- Er worden vrienden gemaakt
- Goed om energie kwijt te raken en nieuwe energie op te doen
- Goed om stevige gewrichten en botten te krijgen.

Bewegen is niet alleen gezond, maar ook heel leuk. Hoe jonger je kind ermee start, hoe sneller je als ouder zult merken dat sport en beweging een onmisbaar element van hun leven wordt.

### **Vergoeding en kosten**

De kinderdiëtist en de kinderfysiotherapeut worden vergoed vanuit de zorgverzekering. Neem contact met ons op om te horen hoeveel afspraken uw kind vergoed krijgt.