

Obesitas - Richting een gezonder gewicht

Uw kind heeft het JKZ bezocht, waar is vastgesteld dat het gewicht van uw kind te hoog is. Met deze folder willen we u en uw kind informeren over overgewicht en tips geven om een gezond(er) gewicht te bereiken.

Wat veroorzaakt overgewicht?

Overgewicht en ernstig overgewicht kunnen verschillende oorzaken hebben. Vaak zijn het verschillende oorzaken samen die een boven gezond gewicht veroorzaken. Om te kijken welke oorzaken bij uw kind belangrijk zijn, kunt u een vragenlijst invullen. Als u meer inzicht heeft in de oorzaak, kunt u een beter plan maken om aan een gezonder gewicht te werken. Daarbij kunt u ook hulp inschakelen van uw (huis)arts.



Voeding, Beweging, Slaap, Stress , Andere ziekten, geldzaken

Bron: Vereniging arts en leefstijl:

<https://www.artsenleefstijl.nl/leefstijlroer>

Vragenlijst invullen

Ga naar de website:

<https://www.checkoorzakenovergewicht.nl/de-vragenlijsten/>

Druk rechts op de groene knop met de juiste leeftijd van uw kind, dan kunt u de vragenlijst invullen. Het invullen van de vragenlijst kost u ongeveer 20 minuten. Als de vragenlijst niet genoeg duidelijkheid geeft of als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw (huis)arts. U kunt de vragenlijst afdrukken of een foto maken om deze samen met uw (huis)arts te bespreken.



Bron: Checkjeoorzakenovergewicht.nl

Dingen die u zelf thuis kunt doen

Voeding

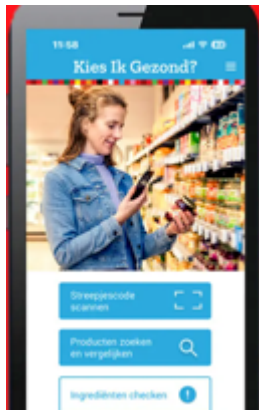
Uitleg schijf van vijf

Wat is gezond eten? Door alle beschikbare informatie is het soms lastig te weten wat goed is. Op www.voedingscentrum.nl kunt u kijken naar de schijf van vijf. Gezonde voeding staat in de schijf van vijf. Ongezonde voeding staat daar niet in.



Soms is het best moeilijk om te weten wat wel en niet in de schijf van vijf staat. Daarvoor kunt u gebruik maken van de “Kies ik gezond app”.

U kunt deze gratis app downloaden. Als u de streepjescode van een product scant of het product intypt, dan kunt u zien of het product in de schijf van vijf valt.



Tips om gezond te eten

- Eet op vaste momenten. Eet drie maaltijden per dag: ontbijt, lunch en avondeten. Neem tussen de maaltijden door maximaal vier gezonde tussendoortjes, zoals noten of fruit.
- Weet wat uw kind eet. Houd samen met uw kind een paar dagen bij wat jullie op een dag eten. Dit kan bijvoorbeeld met de gratis app: “Mijn Eetmeter”, van het Voedingscentrum.
- Eet met aandacht aan tafel en neem rustig de tijd. Maak er samen een gezellig moment van, zonder afleiding van beeldschermen.
- Eet elke dag groente en 2 stuks fruit. Vul bij het avondeten de helft van uw bord met groente, een kwart met vlees, vis, ei of vleesvervangers, en een kwart met bonen, pasta, brood, rijst of aardappelen.
- Pas de porties aan. Een volwassen portie is snel al te veel voor een kind. Bij een kinderleeftijd past dus ook een kinderportie.



Bron: voedingscentrum.nl

- Drink zo min mogelijk suikers. In veel drinken zit meer suiker dan je denkt. Wist u bijvoorbeeld dat een blikje cola van 330 ml maar liefst 35 gram suiker bevat? Dat zijn ongeveer zeven suikerklontjes. Of neem vruchtensap: dat klinkt gezond, maar bevat net zoveel suiker. U kunt fruit beter eten dan drinken.



- Kinderen kijken naar wat en wanneer ouders eten en nemen dit gedrag over. Door het goede voorbeeld te geven kunt u het eetgedrag van uw kind op een positieve manier beïnvloeden.
- Zet gezond eten in het zicht, en ongezond eten uit het zicht. Zo is de verleiding om te snoepen minder groot.
- Beloon uw kind met aandacht en/of een compliment, niet met eten. Als kinderen beloond worden met eten, dan kunnen zij de gewoonte ontwikkelen om zichzelf later ook te belonen met eten. Dit vergroot de kans op overgewicht.
- Troost uw kind met een knuffel en niet met eten. Als kinderen getroost worden met eten, dan kunnen zij de gewoonte ontwikkelen om zichzelf later ook te troosten met eten. Dit vergroot de kans op overgewicht.

Beweging

Het is voor elk kind gezond om minimaal 1 uur per dag matig-intensief te bewegen, zoals fietsen, lopen, zwemmen of buiten spleen en zo min mogelijk lang achter elkaar te zitten. Naast deze dagelijkse beweging is het advies om 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen, zoals springen, dansen, buiten spelen (denk aan klimrek of touwtje springen) of sporten.

Tips om te bewegen:

- Ga met de fiets of lopen naar school. Woont u ver weg en reist uw kind met de bus? Stap één halte eerder uit en loop het laatste stukje.
- Bewegen kan altijd en overal. Bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen of tv-kijken. Laat uw kind dan bijvoorbeeld op en neer hurken, springen of met de benen tikken.

Slaap

Voor elk kind is slaap belangrijk. Hoeveel slaap je nodig hebt, hangt af van je leeftijd:

3-5 jaar	10-13 uur per dag
6-12 jaar	9-11 uur per dag
12-18 jaar	8-10 uur per dag

Uw kind slaapt beter als het rustig is voor het slapen gaan.

Tips om beter te slapen:

- Geen telefoon, tablet of tv voor het slapen gaan. Zet de mobiel uit of op vliegtuigstand. Nog beter: leg de telefoon niet in of naast het bed.
- Kan uw kind niet slapen door piekeren? Laat het de gedachten opschrijven en er overdag over praten met iemand die het vertrouwt.

Probeer niet te lang achter een beeldscherm te zitten

De algemene richtlijnen voor maximale schermtijd vanuit de Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) is als volgt:

0-2 jaar	Geen scherm
2-4 jaar	Maximaal 30 minuten per dag
4-6 jaar	Maximaal 1 uur per dag (bijvoorbeeld 4x15 minuten)
6-8 jaar	Maximaal 1 uur per dag (bijvoorbeeld 2x30 minuten)

10-12 jaar	Maximaal 2 uur per dag
12 jaar en ouder	Maximaal 3 uur per dag

Waar kan u kind hulp krijgen?

Hulp die u zelf kunt aanvragen

Kinderdiëtist / Centrum jeugd en gezin

Een kinderdiëtist is iemand die gespecialiseerd is in adviezen en informatie over de voeding die bij kinderen past. U heeft hier geen verwijzing voor nodig. Wel is het fijn om samen met een professional te kijken bij welke kinderdiëtist u het best terecht kunt. Daarvoor kunt u een gratis afspraak maken bij het centrum jeugd en gezin.

www.cjgdenhaag.nl/ voor een overzicht van de locaties.
Bel (070) 752 80 00 voor een afspraak

Balance buddy

Balance Buddy koppelt leefstijlmaatjes aan gezinnen. De maatjes zijn getrainde studenten die 1 keer per week voor 1 tot

3 uur langskomen. De maatjes kunnen jouw kind (van 7 jaar of ouder) helpen met gezonder eten, meer zelfvertrouwen en meer bewegen. Hieronder ziet u de site waar u meer informatie kan vinden over een gratis aanmelding.

www.balancebuddy.nu

Bel 06 36503466 voor vragen

Mail voorzitter@balancebuddy.nu voor een afspraak

Beweegloket Den Haag

Woont u in Den Haag?

Het beweegloket helpt u kosteloos bij het vinden van een passende beweegactiviteit of sport. Dit loket is er voor iedereen die wel (meer) wil bewegen, maar niet zo goed weet waar te beginnen. Ook kunnen zij meedenken met hulp bij vervoer naar een sportclub.

Voor een gratis afspraak kunt u mailen of bellen naar:

www.beweegloketdenhaag.nl

Bel 06-28870131 voor vragen

beweegloketdenhaag@unieksporten.nl

Esther Vergeer foundation

De Esther Vergeer Foundation organiseert sportsprekuren waar zij samen met u kind kijken welke sport het best bij hem/haar past. Zij maken een persoonlijk sportplan en gaan mee naar de kennismaking met een mogelijke sportvereniging. Ook als er sprake is van een lichamelijke beperking of chronische ziekte.



www.esthervergeerfoundation.nl/

Aanmelden via www.esthervergeerfoundation.nl/wat-doen-wij/sportbemiddeling/

Hulp waar wij u een doorverwijzing voor kunnen geven

Juliana Kinderziekenhuis

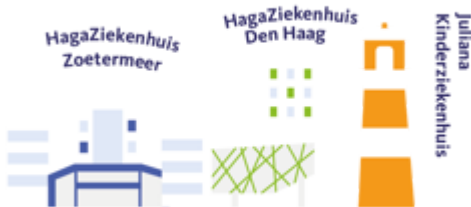
Obesitassprekuur

Als uw kind erg zwaar is, dan kan hij/zij geholpen worden door een kinderarts/verpleegkundig specialist op het obesitassprekuur. De zorgverlener kijkt hier of uw kind andere gezondheidsproblemen ontwikkelt door een te zwaar gewicht.

Ook nemen zij de tijd om te kijken welke hulp uw kind nodig heeft.

Weegspreekuur

Iedere woensdagavond om 17:15 is het weegspreekuur. Hier wordt uw kind gewogen om het gewicht en veranderingen daarin vast te stellen.



Ketenaanpak / Verpleegkundige aan huis

Woont u in Den Haag, Centrum, Escamp of Laak? En is uw kind tussen 2-12 jaar oud.

Dan kan een jeugdverpleegkundige bij u thuis komen om te kijken wat er speelt in uw gezin en te helpen bij problemen die het moeilijk maken om aan een gezonder gewicht te werken.



Cardea

Cardea is werkzaam in de regio's Holland Rijnland, Alphen aan den Rijn en Midden-Holland. Het aanbod verschilt per regio. Cardea helpt kinderen, jongeren en gezinnen met complexe problemen op het gebied van opgroeien, opvoeden en ontwikkeling.



Bent u geïnteresseerd in een van de bovenstaande organisaties (waar u een doorverwijzing voor nodig heeft) neem dan contact op met uw (huis)arts.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder

samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

583622082025