SAMEN GEZOND GROEIEN?

"Samen gezond groeien" wil je kind laten genieten van een gezonde leefstijl en bewust maken van de positieve effecten van bewegen en gezond eten.

Inhoud programma:

- Intake met diëtiste Marjolein.
- Elk kind krijgt een beweeg- en voedingsdagboekje om een week lang in te vullen.
- Opvolgingsgesprek met Marjolein.

- Intake met kinesiste Isabelle.
- Samen wordt het sportaanbod bekeken in je wijk/buurt/omgeving.
- Hulp bij inschrijven in een sportclub of sportkamp.
- Deelnemen aan het beweeggroepje met beweegcoach Silke op woensdagnamiddag met leuke activiteiten.

wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

CONTACT

WGC Brugse Poort
Isabelle Willems
Marjolein Tratsaert
Silke Nolf

09/226.10.49
fitengezond@wgcbrugsepoort.be
www.wgcbrugsepoort.be

SAMEN GEZOND GROEIEN

ZORG VOOR BEWEGING EN VOEDING BIJ KINDEREN

1 op 5 kinderen in Vlaanderen is te zwaar. Wij als wijkgezondheidscentrum zijn met dit project gestart om kinderen en gezinnen te ondersteunen om op een gezonde manier op te groeien.

BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING ZIJN DE BOODSCHAP

In een wereld vol computers, smartphones en televisie, bewegen onze kinderen altijd maar minder. Daarnaast is het niet gemakkelijk om je kind gezond te laten eten door een overaanbod aan fastfood.

Zitten je kinderen ook vaak voor de televisie of computer ‘s avonds? Willen ze niet buiten spelen zelfs al is het stralend weer? Lusten je kinderen geen fruit? Eten ze weinig groenten? Is er vaak een strijd aan tafel?

Wij willen graag, samen met jou, je kinderen naar een gezonde levensstijl helpen.

INTAKE KINE

Je krijgt van de huisarts een afspraak voor een intakegesprek bij kinesitherapeute Isabelle.
Dit gesprek dient als **eerste kennismaking**. De kinesitherapeut zal een aantal vragen stellen aan je kind en aan jullie. Dit om een beeld te krijgen van de **beweeggewoonten van het gezin**.

Samen bekijken we de mogelijkheden voor een sportclub of beweegactiviteit.
Bovendien kan je kind gratis deelnemen aan de begeleide **beweegsessies** voor kinderen op woensdag van 14-15u met Silke. In dat uurtje proberen we op een leuke manier te bewegen, spelen en sporten.

wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

INTAKE DIËTIEK

Je huisarts zal je ook een afspraak geven bij diëtiste Marjolein.
Dit gesprek dient als **eerste kennismaking**. Marjolein zal een analyse maken van het voedingspatroon van het gezin en het kind.

Samen stellen jullie een **voedingsplan** op maat op, waar we stap voor stap aan werken.
Na een paar weken volgt een **opvolging** om het plan aan te passen indien nodig en om te kijken wat al goed gaat en wat minder goed gaat en waar Marjolein jullie bij kan helpen.