

Word jij ook Super Fit?

Voor wie? Kinderen tussen de 7 en 11 jaar die willen groeien naar een gezond gewicht

Waar? Basisschool Het Mozaiek,
Spaans Leger 31, 1601 PB
Enkhuizen



SuperFit is voor alle kinderen die fitter willen worden en gezonder willen leven. **SuperFit** is een samenwerking tussen **Kinderfysiotherapie West-Friesland** en **Diëtistenpraktijk ToV**. Daarnaast is de gemeente, door middel van de Buurtsportcoach, ook betrokken.

Hoe ziet het programma eruit?

- Intake bij de kinderfysiotherapeut
- Intake bij de diëtist
- 4 maanden wekelijks een beweeguurtje samen met andere kinderen
- Minimaal 3 afspraken bij de diëtist (meer mag altijd)
- 1 bijeenkomst voor de ouders
- Na 6 maanden een evaluatie afspraak met de diëtist



Indien iemand daarna het zelf goed heeft opgepakt is begeleiding misschien niet meer nodig, indien er wel meer begeleiding mogelijk is, zullen we de mogelijkheden hierin bespreken!

Kinderfysiotherapie

Het programma is bedoeld om in beweging te komen en te groeien naar een gezond gewicht. De kinderfysiotherapeut zal wekelijks een beweeg uur organiseren, gedurende 4 maanden. De kinderen kunnen een start maken met beweging onder professionele begeleiding. Gedurende de 4 maanden zal er kennis gemaakt worden met verschillende sporten, na 4 maanden kan het kind dan door stromen in een sportvereniging.

Kinderdiëtist

De diëtist kijkt samen met ouders en kind welke stapjes we kunnen zetten richting een gezondere leefstijl. Er wordt gebruik gemaakt van de methode 'Hap en Snap' van de kinderdieetcreatie. Dit is een leuke manier om meer te leren over een gezonde voeding en leefstijl. Stap voor stap gaan we dingen aanpassen, hierdoor wordt het vaak een stukje makkelijker i.p.v. alles in 1x aanpassen.

Heb jij/je kind interesse? Neem dan contact op met:

- Diëtistenpraktijk ToV info@dietistenpraktijktov.nl 06-21442071
- Kinderfysiotherapie West-Friesland info@blokker-fysiotherapie.nl 0229-240695