



SlimKids

Slim eten, slim bewegen, slim zijn!

Wat zijn SlimKids?

SlimKids zijn kinderen die slim eten, slim bewegen, kortom slim zijn! Om dit te stimuleren is een cursus ontwikkeld voor jou en je ouders. Tijdens deze cursus leer je hoe je gezond kunt eten en welke leuke manieren er zijn om meer te bewegen en te sporten.

Hoe gaan SlimKids te werk?

SlimKids is bedoeld voor kinderen met overgewicht in de leeftijd van 9 tot en met 12 jaar én hun ouders. In 7 lessen leer je aan de hand van verschillende opdrachten wat gezond eten is en hoe je gezond kunt eten in je dagelijkse leven. In deze lessen wordt ook aandacht besteed aan 'lekker in je vel zitten' en de vaardigheden die je nodig hebt om 'stevig in je schoenen te staan'. Daarnaast ben je 14 lessen lekker actief bezig met bewegen. En terwijl jij je lekker in het zweet werkt krijgen je ouders ook les! Zij leren hoe ze gezond én toch ook lekker eten voor je kunnen koken.

Als afsluiting van de cursus SlimKids ga je samen met alle andere deelnemers en de ouders een feestelijke SlimKids maaltijd bereiden en lekker opeten.

Moeder v
"De groep
de cursus
gewo

Is SlimKids vermoeiend?



Een klein beetje wel, maar niet zo heel veel. SlimKids is een (serius) spel waarin je zélf bepaalt wat er gebeurt. Daarom is het ook zo leuk om een SlimKid te worden. Als je je hebt opgegeven, verwachten we wel dat je naar de lessen komt en serieus meedoet.

Dana (11):
"Ik vind het jammer
dat het is afgelopen."

Martijn (9):
“Het is leuk en je leert
er veel van.”



Info voor ouders/verzorgers

SlimKids geeft kinderen van 9 tot en met 12 jaar met overgewicht én u als ouders/verzorgers de juiste handvatten om slim te eten en slim te bewegen. Onder begeleiding van professionals wordt in 7 bijeenkomsten voor de ouders/verzorgers ingegaan op gezonde voeding en bewegen, maar vooral hoe u daarmee om kunt gaan.

Het doel van de cursus is dat het gewicht van de kinderen stabiel blijft, terwijl ze wél groeien. Het is niet de bedoeling dat kinderen fors gaan afvallen of een streng dieet volgen; dit past immers niet bij SlimKids. Op een prettige en leuke manier gezond eet- en beweeggedrag aanleren, daar gaat het om. Voor nu en later.

van Dana:
“Dit is tijdens
de cursus erg hecht
worden.”

Intakegesprek

Voor aanvang van de cursus SlimKids worden u en uw zoon/dochter uitgenodigd voor een intakegesprek en meting. Dit gesprek zal plaatsvinden met de jeugdverpleegkundige van de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Zuid Limburg.

Moeder van Martijn:
“Ik had het gevoel
dat de kinderen
met plezier kwamen,
dat motiveerde mij
om zelf ook
te komen.”

Eigen bijdrage

Doordat de SlimKids cursus wordt gesubsidieerd door de Zuid-Limburgse gemeenten is het mogelijk om de prijs van de cursus voor u te beperken tot € 40,- voor de gehele cursus. Indien kind en ouders alle lessen volgen dan wordt na afloop van de cursus € 25,- geretourneerd.

Meer informatie

Voor meer informatie of aanmelding, neem dan contact op via de mail: slimkids@ggdzl.nl of bel T 046 - 850 54 69.

SlimKids is een product van GGD Zuid Limburg in samenwerking met:

