



Centrum Jeugd en Gezin  
Oude IJsselstreek

# Maak je niet dik, snack gezond

Centrum Jeugd en Gezin Oude IJsselstreek  
helpt je aan informatie over eten!



gemeente  
Oude IJsselstreek

## Toename overgewicht bij kinderen

Het aantal kinderen met overgewicht is de afgelopen 10 jaar verdubbeld. Door overgewicht kunnen ze zich minder zeker voelen en hebben vaak meer moeite om mee te doen met gym. Kinderen met overgewicht lopen eerder risico om gepest te worden.



**Kinderen:**  
41% eet niet dagelijks fruit  
51% eet niet dagelijks groenten  
42% drinkt 3 of meer zoete drankjes per dag

**Jongeren:**  
16% beweegt minder dan 7 uur per week  
17% heeft psychosociale problemen  
(bron: GGD Gelre-IJssel)

**Bij overgewicht meer kans op ziekten**  
Om overgewicht bij kinderen tegen te gaan willen wij u informeren over een gezonde leefstijl voor kinderen. Al op zeer jonge leeftijd is het aan te raden om kinderen gezond en gevarieerd te laten eten. Ook voldoende beweging is belangrijk. Een ongezonde leefstijl afleren op latere leeftijd is namelijk erg lastig.



## Actueel: Project GKGK

In september 2010 is het project 'Gezonde Kinderen in een Gezonde Kindomgeving' (GKGK) van start gegaan. Hieraan doen de basisscholen Dynamiek en De Hoeksteen mee met de huidige groepen 3 en 4. Het doel van GKGK is om kinderen een gezonde leefstijl bij te brengen. Kinderen krijgen een aanbod van vijf uur bewegen per week, zowel tijdens als na school. Ook krijgen ze gezondheidslessen. Niet het dik zijn, maar juist de fitheid staat centraal! Het project loopt tot eind 2012.

### Oproep:

Heeft u tips? Mail dan naar [info@cjgoude-ijsselstreek.nl](mailto:info@cjgoude-ijsselstreek.nl)



## Test uw kennis

### BMI voor kinderen

Wil je zien of je kind (jonger dan 22 jaar) te zwaar is? Controleer dan het gewicht van je kind met de BMI-calculator voor kinderen. Zie [www.cjgoude-ijsselstreek.nl](http://www.cjgoude-ijsselstreek.nl)

### Sporttest

Wil jij weten welke sport er bij je past? Maak dan deze sporttest en kom na tien vragen achter het antwoord.

Zie [www.cjgoude-ijsselstreek.nl](http://www.cjgoude-ijsselstreek.nl)

Tip:

Gezonde broodtrommel

Fruit en groente geven kleur in de broodtrommel. Geef partyjes appel, mandarijn of druiven. Kinderen zijn ook dol op snoep-tomaatjes, plakjes komkommer en worteltjes.

Lekker én gezond!

# kwartaalagenda

Voorbereiding op de bevalling voorlichting voor aanstaande ouders	Verloskundig Centrum Achterhoek EVA	Meer info 0315 – 23 13 13	06-01/ 19-01/ 08-02 19.30 uur
Workshop Eetplezier en beweegkriebels voor ouders en verzorgers van kinderen van 0-4 jaar	Yunio	Meer info 0315 – 35 64 31	24-03 19.30 uur
Cursus Simpel Fit voor turkse moeders van kinderen van 4-12 jaar	GGD Gelre-IJssel	Meer info 088 – 44 33 232 Sunay Nuraydin	start bij voldoende deelname
Cursus Evenwicht voor kinderen van 9-12 jaar met overgewicht én hun ouders/ verzorgers	GGD Gelre-IJssel / Sensire	Meer info 088 – 44 33 206 Maria Krabbenborg	start bij voldoende deelname
Cursus Weerbaarheid voor kinderen uit groep 7 en 8	Sensire AMW	Meer info 0900 – 622 87 24 Team AMW Oude IJsselstreek	start bij voldoende deelname
Kinderyoga voor kinderen van 4-12 jaar	Fidessa Welzijn	Meer info 0315 – 69 59 20 Annet Heersink	start bij voldoende deelname
Koken voor kinderen voor kinderen van 8-12 jaar	Fidessa Welzijn	Meer info 0315 – 69 59 20 Annet Heersink	start bij voldoende deelname
Themacafé "Gezond leven" voor (jong) volwassenen met een (verstandelijke) beperking	MEE-Oost Gelderland	Meer info 0314 – 34 42 24 Stephan Brus	09-02 19.30 uur
Homeparty alcohol, drugs en gokken voorlichting aan huis voor ouders/verzorgers van kinderen van 10-18 jaar	Irizorg – Preventie	Meer info 026 – 84 51 300 Renate Elfrink	in overleg
Cursus Mindfulness voor (jong) volwassenen die stress ervaren	GGNet – Preventie	Meer info 0575 – 58 24 67 Vera Waskowskij	start bij voldoende deelname

\* Dit is een selectie uit het aanbod. Kijk voor het volledige cursusaanbod op [www.cjgoude-ijsselstreek.nl](http://www.cjgoude-ijsselstreek.nl)



Centrum Jeugd en Gezin  
Oude IJsselstreek

Borgsche Rieten 15, Terborg  
Pastoor Vernooijstraat 2, Uift  
Prinses Irenestraat 17, Varsseveld

t (0315) 640 597  
e [info@cjgoude-ijsselstreek.nl](mailto:info@cjgoude-ijsselstreek.nl)  
i [www.cjgoude-ijsselstreek.nl](http://www.cjgoude-ijsselstreek.nl)

Het CJG is een initiatief van:

gemeente  
**Oude IJsselstreek**