



Hulp voor kinderen met overgewicht

Bewegen en gezonde voeding zijn belangrijk voor de gezondheid. Dat weet iedereen. Maar bijna een op de vijf kinderen en jongeren weegt te veel.

Sommigen lijden zelfs aan obesitas. Dat is wanneer je zoveel weegt dat je er ziek van wordt. In de groep van 2- tot 17-jarigen zijn er per 100 kinderen zes die aan obesitas lijden. Frank Vandenbroucke, de Belgische minister van Volksgezondheid, wil hier iets aan doen. Hij wil dat kinderen en jongeren met obesitas gratis worden geholpen om gewicht te verliezen en weer gezond te worden.

Professionele hulp

Wie te veel weegt gaat op dieet. Maar kinderen en jongeren met obesitas hebben hierbij hulp nodig van een diëtist. Dat is iemand die een aangepast dieet opstelt voor een persoon en die persoon ook begeleidt tijdens het dieet. De diëtist houdt ook mee in de gaten dat het diëten gezond blijft. Want het is bijvoorbeeld niet goed als je te snel gewicht verliest. De minister heeft beslist dat kinderen en jongeren met obesitas gratis naar de diëtist mogen gaan. Daarvoor worden er 25 obesitas centra in ons land opgericht. In die centra zullen kinesitherapeuten, dokters en psychologen werken.



Foto iStock - adrian825

5 tips tegen overgewicht

- 1.** Beweging is belangrijk. Hou je schermtijd in de gaten. Spelen in de tuin of in het park is net zo leuk!
- 2.** Nemen je ouders vaak de auto? Stel eens voor om met de fiets of te voet te gaan. Wie weet lukt het wel!
- 3.** Snoep, koek en chips vind je misschien lekker. Maar denk eraan dat ze niet gezond zijn. Eet ook eens iets gezonder! Snoep-tomaatjes of een zoete appel misschien?
- 4.** Drink veel water. Kies niet voor melk of frisdrank. Ga voor helder, fris water.
- 5.** Vergeet het ontbijt niet. Dat is een belangrijke maaltijd!