

Het 1ste jaar van je zorgtraject zit erop. Jij hebt je dit jaar goed ingezet, dat is knap! Goed gedaan! Je kan kiezen om verder te gaan (tot max. 18j), of om je traject af te ronden.

Stop je ermee? Dan is het belangrijk om je gezonde levensstijl verder vol te houden. Hier volgen belangrijke tips.

HOE VERDER NA HET KINDEROBESITAS TRAJECT?

Hulp nodig na het traject? Dat is helemaal oké. Veel jongeren of gezinnen hebben hierna nog ondersteuning nodig. Je kan na het traject verder geholpen worden dicht bij huis.

Wie kan helpen?

- Diëtist: helpt om gezond en haalbaar te eten.
- Psycholoog: helpt bij gevoelens, zelfvertrouwen, eetgedrag en moeilijke momenten.
- Kinesitherapeut: helpt om een actieve levensstijl aan te nemen, sterker te worden en plezier te hebben in bewegen.

GEZONDE VOEDING: VOOR NU ÉN LATER

Gezond eten helpt je om je goed te voelen, nu en later. Het geeft je energie en maakt je sterk.

Dit nemen we mee uit het traject:

- Eet regelmatig en gevarieerd (maak van je bord een kleurrijke regenboog).
- Luister naar je lichaam: eet bij honger, stop als je vol zit.
- Drink minstens 1,5L water/dag.
- Geniet van eten, ook van iets lekkers af en toe - zonder schuldgevoel.
- Kies vaker voor gezonde tussendoortjes (fruit, groenten, yoghurt, noten...).

- Neem rustig de tijd om te eten.
- Beweeg meer, verminder schermtijd.

BEWEGEN: GOED VOOR LICHAAM EN HOOFD

Bewegen blijft belangrijk. Ben je tussen 6 en 17 jaar, dan geldt:

- Elke dag 60 minuten matig intensief bewegen (bv. wandelen, fietsen, buiten spelen)
- 3 keer per week intensief bewegen (bv. voetbal, dansen, fitness)
- Probeer niet te lang achter een scherm te zitten: max. 2 à 3 uur/dag.

Een vaste sport of hobby helpt je gemotiveerd blijven. Vind je niets dat bij je past? Dat is oké. Met een doktersbriefje kan een (kinder)kinesitherapeut je helpen sterker te worden en je voorbereiden op ene sport.

Wil je minder vaak begeleiding? Een BOV-coach helpt je een leuke activiteit vinden in je buurt (ook met verwijfsbriefje van arts).

GOED IN JE VEL

Het afgelopen jaar heb je veel geleerd, over bewegen en eten, maar ook over je gevoelens en gedachten. Dat is niet

altijd makkelijk, dus daar mag je trots op zijn. Knap gedaan!

Tips om mee verder te gaan:

- Luister naar je gevoelens: blij, boos, verdrietig of onzeker? Dat is helemaal oké. Praat erover met iemand die je vertrouwt, zoals mama, papa of een andere volwassene.
- Gaat iets minder goed? Dat is niet erg. Iedereen heeft moeilijke momenten. Elke stap vooruit telt, hoe klein ook!
- Heb je hulp nodig of wil je praten?: Je mag altijd om hulp vragen. Samen zoeken we wat je nodig hebt om je goed te voelen.

VRAGEN?

Contacteer het team via:

- Diëtist: rani.coomans@zol.be
- Psycholoog: ann.schoofs@zol.be
- Kinesist: yente.kerkhofs@zol.be
- Coördinator: kinderoobesitas@zol.be

Raadpleeg via onderstaande QR-code onze website voor meer informatie



Let op: Annuleer of wijzig uw afspraak minimaal 24 uur van tevoren, anders wordt er een administratieve kost per afspraak in rekening gebracht, ook bij een no show.