

Cijfers jongeren
2-11 jaar en
voortgezet onderwijs 2015



Monitoren JOGG-aanpak Breda

Gemeente Breda i.s.m.
GGD West-Brabant, maart 2017



- Samenwerking tussen Gemeente Breda en de GGD: jeugdmonitor en cijfers jongeren van 2-11 jaar en van voortgezet onderwijs 2015
- JOGG-Breda actieplan evalueren
- Gebruikerscijfers website, nieuwsbrief en poll over de JOGG-aanpak
- De Gezonde Sportkantine
- De Gezonde Schoolkantine
- Deelname aan intervisiebijeenkomst, georganiseerd vanuit JOGG NL

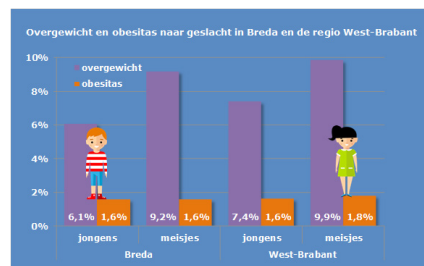
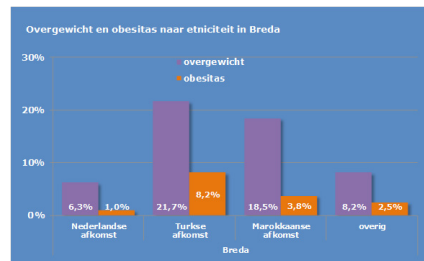
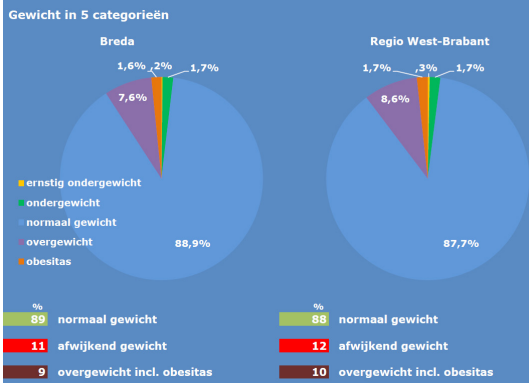
Cijfers jongeren 2-11 jaar en
voortgezet onderwijs 2015

JOGG-aanpak in
gemeentelijke organisatie

Publiek-Private
samenwerking

Vraaggericht werken:
aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen
sprake is van gezond gewicht



2 - 11 jarigen 2015

Breda versus regio West-Brabant

- Er komt in Breda iets minder vaak overgewicht en obesitas voor

Postcodegebied Breda

- In Breda Noord-Oost en Noord-West komt relatief vaker overgewicht voor

Etniciteit

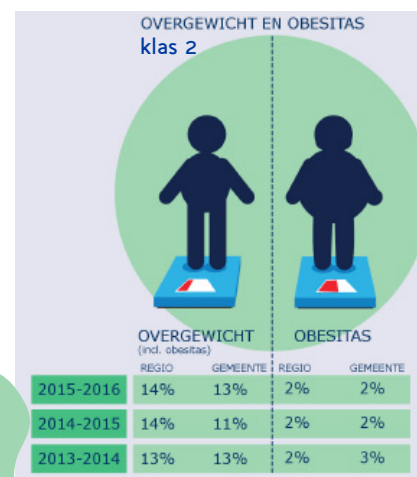
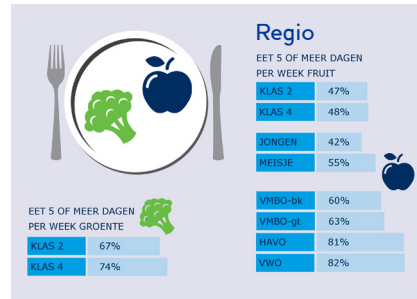
- Overgewicht komt relatief vaker voor bij mensen met een Turkse of Marokkaanse afkomst

JOGG-aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht



VO klas 2 & klas 4 2015

Geslacht: meisjes versus jongens

- Vaker overgewicht/obesitas
- Ontbijten minder vaak, maar eten meer fruit

Leeftijd: 4e klas versus 2e klas

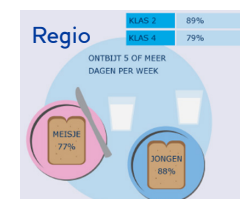
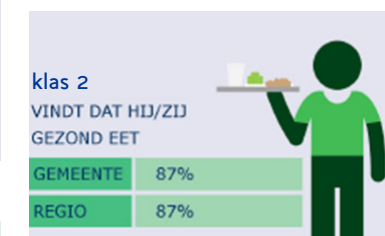
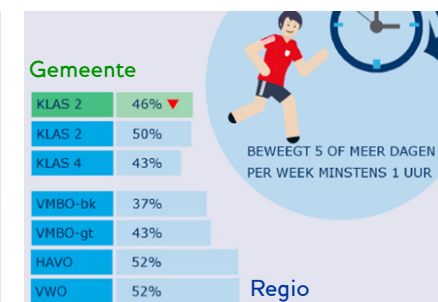
- Bewegen minder
- Ontbijten minder vaak

Opleidingsniveau: lagere opleiding versus hogere opleiding

- Bewegen minder volgens de norm
- Eten minder vaak fruit

klas 2 Gemeente bewegen

- 16 %** beweegt of sport 2 of minder dagen minimaal 1 uur per dag (= inactief)
- 37 %** beweegt of sport 3 of 4 dagen minimaal 1 uur per dag (= semi-inactief)
- 29 %** beweegt of sport 5 of 6 dagen minimaal 1 uur per dag (= semi-actief)
- 17 %** beweegt of sport elke dag minimaal 1 uur per dag (= actief)



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

jongeren op

De JOGG-aanpak in de gemeentelijke organisatie

- De inbedding van JOGG in beleidskader Breda Doet.
- Verbinding met jeugd-beleid: project Kind-vriendelijke stad.
- Verbinding met open-bare ruimte: Het plaatsen van extra watertappunten.

- Verbinding met sport beleid en openbare ruimte: bijdrage geleverd aan project 'Sport in de openbare ruimte'.
- Verbinding met sportbeleid:
 - De Gezonde Sportkantine.
 - NAC Junior Street League: JOGG ondersteunt dit initiatief doordat deelnemende klassen een aantal gastlessen aangeboden krijgen, en één van de onderwerpen is gezonde voeding en bewegen.

- Verbinding met Wijkaanpak.
- Verbinding economische zaken: Artikel van JOGG in de BRiM-nieuwsbrief (pagina 10).
- Verbinding met armoedebeleid: thema gezonde voeding in de budget-cursus. Ouders worden hiermee bereikt.



- Op regelmatige basis overleggen met adviseur JOGG NL en Brabantse JOGG gemeenten.
- Verbinding met onderwijsbeleid:
 - De Gezonde Schoolkantine
 - De personal bodycheck
 - Scholen die zijn over gegaan op waterdrinken.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

JOGG-aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

Publiek-Private samenwerking

- JOGG-Breda Supporters.
- Meet and match oktober 2016: match tussen SMO en Opmaat met JOGG-Breda.
- Verbinding gelegd met JOGG NL partner 'Disney': lancering van deze partner in JOGG-Breda. Dit evenement was georganiseerd door JOGG NL.

- Website van JOGG-Breda www.jogg-breda.nl voorzien van input en uitgave van nieuwsbrieven.
- Gebruikerscijfers website, nieuwsbrief, Twitter en de poll.
- Private partijen hebben gezonde producten geleverd bij JOGG activiteiten.
- JOGG Mee Met NAC georganiseerd met Ferrero BV en vervolg vindt plaats in 2017.



< 'Disney' lancering: kinderen leren de Woogie Boogie dans. Zij kunnen deze samen in de klas dansen.



Trainer voor de familieloop, JOGG Mee Met NAC >

Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

JOGG-aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

- Sociale media strategie: [Facebook-pilot.](#)
- Communicatietool ontwikkeld [JOGG-Breda praatplaat.](#)
- Bijdrage aan jeugdparticipatie geleverd: project Kindvriendelijke stad en contact met jeugdraad onderhouden.
- [JOGG-ambassadeurs.](#)
- [Ouderbetrokkenheid:](#)
De JOGG-aanpak richt zich niet alleen op kinderen en jongeren zelf,

maar ook op hun ouders. Ouders hebben een belangrijke rol in de opvoeding als het gaat om de boodschap van gezond eten, bewegen en water drinken. Bij de projecten die plaatsvinden, willen we ouders zoveel mogelijk betrekken. Echter, het is belangrijk dat we professionals in het veld hier nog meer bewust van maken en hier extra aandacht aan besteden.

Ontwikkelpunt:
Door middel van het faciliteren van werkvoor-

men voor professionals, willen we hen meer praktische handvaten bieden om ouders structureel te betrekken bij JOGG-activiteiten. Samen met JOGG Nederland zetten we een pilot op. Ook voor professionals die werkzaam zijn in het onderwijs, kan deze training interessant zijn.

- [SuperChefs.](#)
- [Lekker Fit Week Heuvel.](#)



Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

- **Presentatie over JOGG in het Amphia Ziekenhuis:** verbinding sterker maken met de keten rondom gezond gewicht (artsen, verpleegkundigen vanuit Amphia, GGD, Thebe, Thuiszorg West-Brabant en Careyn).
- [Fit & Joy: Kinderfitness.](#)
- [Peutergym.](#)
- [Peuterpower.](#)
- [De leefstijlcoach i.s.m. CZ.](#)
- [Cool2Bfit.](#)



- **Afspraken** gemaakt in de keten voor signalering en doorverwijzing.
- **Screening Voorgezet Onderwijs:** jaarlijks worden er bij de tweede klas van de middelbare school vragenlijsten afgenomen. Indien er sprake is van een hoog percentage overgewicht bij de leerlingen dan gaat de GGD in gesprek met de school. Er wordt aanbevolen om aan extra beleid te maken op school voor de schoolkantine. Echter, dit wordt niet opgedrongen.

Ontwikkelpunt:

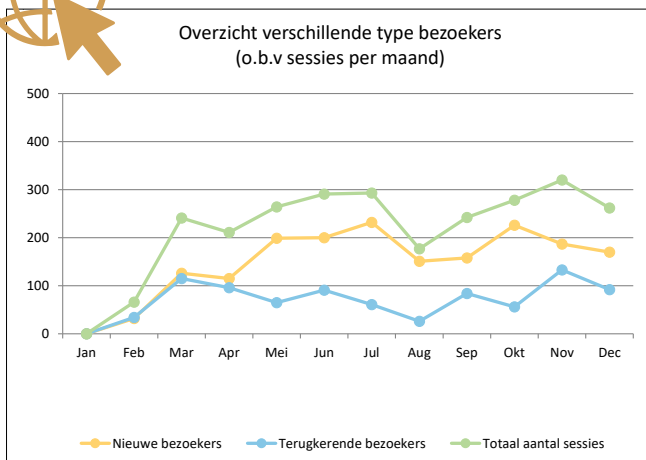
JOGG-Breda heeft zich tot nu toe vooral gericht op een gezond gewicht vanuit de problematiek rond overgewicht. Echter, we zien ook steeds meer gevallen van ondergewicht. Voor ondergewicht kunnen allerlei oorzaken zijn, naast een ernstige ziekte of eetprobleem, kan het zo zijn dat kinderen niet willen ontbijten.



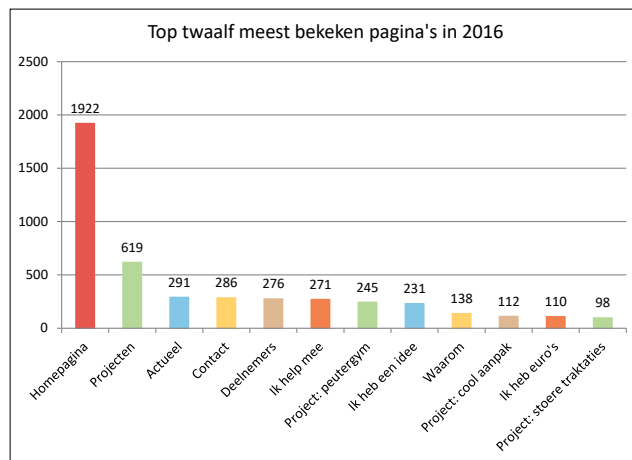
In samenwerking met de GGD en professionals in de gezondheidszorg, willen we hier meer aandacht voor vragen. Dat doen we door nauwer met hen samen te werken en hiermee de signalering en doorverwijzing te bevorderen.



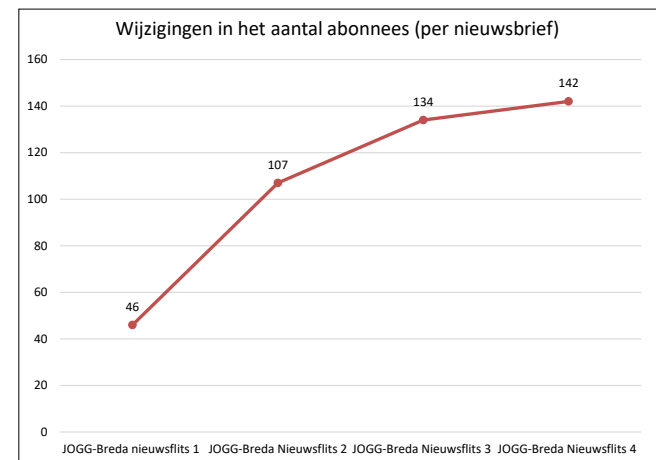
Gebruikerscijfers website, nieuwsbrief, Twitter en de poll



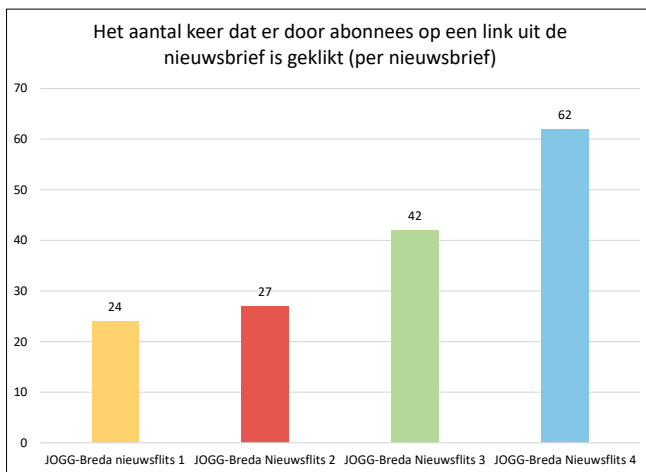
Het totaal aantal sessies is gestegen gedurende de maanden in 2016. In augustus is een daling te zien. Dit heeft hoogstwaarschijnlijk verband met de zomervakantie.



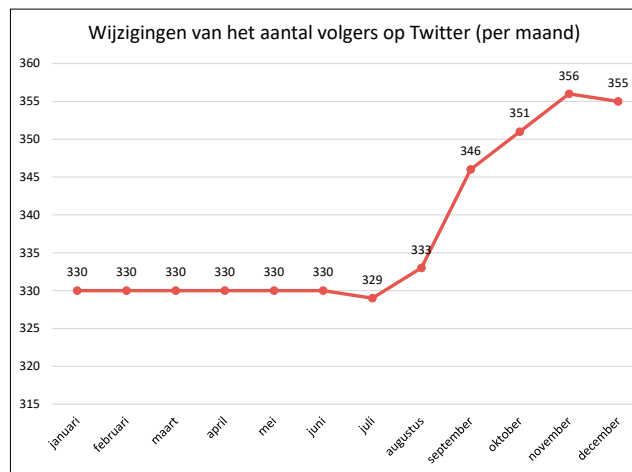
De homepage is de meest bezochte pagina van de website van JOGG-Breda, en daarna volgt de pagina van de projecten.



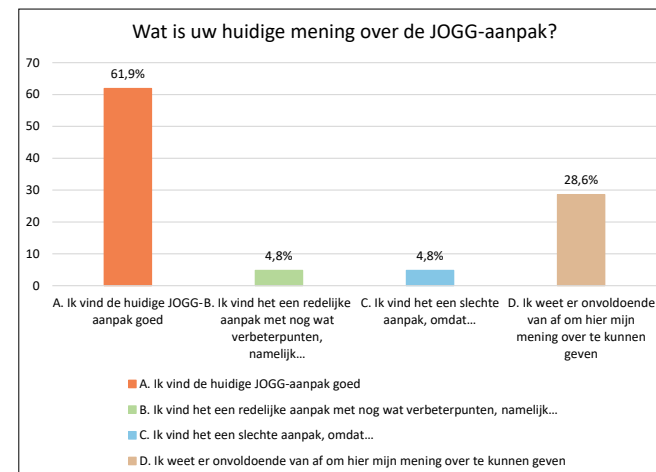
Het aantal abonnees is telkens toegenomen na elke nieuwsbrief.



Naarmate meer nieuwsbrieven volgen, wordt er steeds vaker geklikt op een link uit de nieuwsbrief.



Het aantal volgers op twitter is na juli 2016 gestegen tot 355 volgers in december.



Op de poll hebben 36 mensen gereageerd uit het JOGG-netwerk. Het valt op dat meer dan de helft van de stemmers tevreden is over de huidige JOGG-aanpak. Hiernaast is er een grote groep die naar eigen zeggen onvoldoende af weet van de JOGG-aanpak.

De inbedding van JOGG in beleidskader Breda Doet:

JOGG valt onder het thema 'beweegt' en met diverse uitvoerende partijen is samen een gezamenlijk uitvoeringsplan gemaakt, waarin de activiteiten opgenomen staan die gesubsidieerd worden m.b.t. doelstellingen rond gezonde leefstijl.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

Jogg aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

Verbinding met Wijkaanpak:

- Eens in het kwartaal een overleg met partijen die actief zijn rondom jeugd en gezondheid in de wijken Hoge Vucht en Heuvel
- Aansluiting bij sociale cafés, eens per zes weken
- Contact onderhouden met projecten van 'Wijkimpuls' (in de wijken Kesteren/Muisenberg, Hoge Vucht en Heuvel). Hiernaast bieden we ondersteuning aan, aan projecten die raken aan de JOGG-aanpak.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

Jogg aanpak in
gemeentelijke organisatie

Publiek-Private
samenwerking

Vraaggericht werken:
aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen
sprake is van gezond gewicht

Gezonde Sportkantine:

het project 'Gezonde Sportkantine' in Breda is een samenwerking tussen o.a. Breda Actief, de GGD en de Gemeente Breda. In 2013 is het project door JOGG-Breda opgezet. Een JOGG-medewerker heeft bijeenkomsten mee georganiseerd voor sportverenigingen en hiernaast heeft zij advies gegeven over gezonde voeding.

Missie: gezonder aanbod afstemmen op leden en bezoekers in de sportkantine (behoeftegericht).

- Gezonde keuzes naast het bestaande aanbod.

- Dit op een aantrekkelijke manier presenteren.
- Mensen enthousiast maken voor een gezonder aanbod, door ze te betrekken bij het vormgeven van het assortiment (kan via live contact, polls op website, etc.).

Bredase sportverenigingen die actief bezig zijn met een gezonde sportkantine:

- B.H.V. Push
- AV Sprint
- Voetbalvereniging Beek Vooruit
- V.v. Baronie
- BSV Boeimeer
- BRESS Sportcenter
- Barons Basketball Breda.

Ontwikkelpunten:

- Het verenigingsbestuur moet het omarmen en de leden betrekken bij de gezondere keuze.
- Communicatie moet vanuit de vereniging zelf komen.
- Hoe maken mensen het gedachtegoed eigen van gezond eten en bewegen?
- Nauwer samenwerken met JOGG: Hoe kunnen we ervoor zorgen dat er in Breda nog meer gesproken wordt over sport en gezondheid?

Korte conclusie: leden betrekken bij de keuzes die namens de vereniging worden gemaakt op het gebied van gezonde voeding i.c.m. sportbeoefening. En daarbij ook je keuzes kort, krachtig en simpel uitleggen richting je leden en betrokkenen.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

Jogg aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

De Gezonde Schoolkan-

tine: De schoolkantine speelt een grote rol als het gaat om de gezonde keuze voor voedingsproducten. Een aantal Bredase scholen werkt bewust aan een gezonde schoolkantine, dit zijn zowel voortgezet onderwijs scholen, als MBO-scholen. Deze scholen hebben een 'Gezonde Schoolkantine Schaal'.

Missie: Een gezonder aanbod in de schoolkantine.

- Door samenwerking met het Voedingscentrum, de schoolcatering en de GGD een gezonde kantine realiseren.

- De GGD adviseert waar nodig aan scholen om aan de slag te gaan met een gezondere schoolkantine, maar scholen kunnen ook zelf het initiatief nemen.

Na het behalen van een 'Gezonde Schoolkantine Schaal', kun je als school een vignet 'Gezonde school' aanvragen. In het kader van een gezonde schoolkantine is het vignet 'voeding' van belang.

Drie Bredase scholen hebben dit vignet.

Missie:

- Lessen over gezonde voeding en het stimuleren

van gezond eetgedrag van kinderen tijdens de ochtendpauze, de lunch, en bij traktaties en het stimuleren van een goede zorg voor het gebit.

- Met ouders wordt dan ook duidelijk gecommuniceerd dat zij hun kinderen gezonde producten meegeven voor de in de lunchtrommel.
- Duidelijke verbinding met het verstrekken van water (via watertappunten) op de school.

Belangrijke ontwikkelingen van de afgelopen periode in Breda:

- De criteria van de 'schijf van vijf' zijn veranderd en dit heeft invloed op het assortiment 'De Gezonde Schoolkantine'.

- Er is een stijgende lijn gesignaleerd bij het aantal scholen dat een 'Gezonde Schoolkantine Schaal' heeft aangevraagd. Vooral bij de MBO-scholen.
- Ook voortgezet onderwijs scholen en MBO-scholen kunnen nu een Europese subsidie aanvragen voor schoolfruit.

Ontwikkelpunten voor komende periode:

- De GGD gaat zich nog meer richten op het speciaal onderwijs in Breda.
- De ouderlijke betrokkenheid vergroten; meer ouders enthousiast krijgen over het idee van De Gezonde Schoolkantine i.s.m. andere professionals.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

Jogg aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

De personal bodycheck:

Gedurende het project gaan leerlingen tijdens verschillende lessen vakoverstijgend aan de slag met thema's, zoals voeding, beweging en leefstijl.

Ontwikkelpunt: leerlingen kunnen zelf filmpjes maken en deze filmpjes kunnen aan ouders getoond worden zodat ouders ook enthousiast raken over een gezonde leefstijl. Dit kan de ouderlijke betrokkenheid vergroten.

De volgende scholen hebben een personal bodycheck:

- Graaf Engelbrecht
- Prinsentuin van Cooth
- Scala
- Christoffel
- Rotonde.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

Jogg aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

Scholen die zijn overgegaan op water drinken:

Bij 17 scholen kan met zekerheid gezegd worden dat water drinken een wezenlijk onderdeel is in de dagelijkse gang van zaken; het is opgenomen in het schoolbeleid.

Elke school pakt dit op haar eigen manier aan. Wat de overeenkomst is, is dat al deze scholen suikerhoudende drankjes niet tolereren. De focus ligt het komende jaar op de scholen met speciaal onderwijs.

Hiernaast is een overzicht van scholen te zien die over zijn gegaan op water drinken.

- De Fontein (Hoge Vucht)
- JF Kennedy (Hoge Vucht)
- Wisselaar (Hoge Vucht)
- Peutertuin en voorschool Beertje ballon (Hoge Vucht)
- De Liniedoorn (Hoge Vucht)
- Kinderdagverblijf Betje Beer (Hoge Vucht)
- Okba Ibnoe Nafi (Hoge Vucht)
- 't Kuikenhof: Koberlocaties (Hoge Vucht)
- St Josephschool (Centrum)
- Tweesprong (Brabantpark)
- De Springplank (Teteringen)
- Kinderopvang Smallsteps (Breda-West)
- SBO De Spreekhoorn 2017 (Breda-West)
- SBO Het Kasteel april 2017 (Breda Zuid-Oost)
- Kinderopvang Prinsjeshof (Breda-Zuid)
- Voorschool Ganzewei (Haagse Beemden)
- Peuterspeelzaal de Beemdenrakkertjes en kleuters van de Rietvink (Haagse Beemden).



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

Jogg aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

JOGG-ambassadeurs:

We ondersteunen de ambassadeurs door middelen aan te bieden en het JOGG-netwerk in te zetten. De ambassadeurs wonen in de wijk Brabantpark

en Kesteren/Muizenberg, en voeren op wijkniveau activiteiten uit die een gezonde leefstijl bevorderen. Dit om wijkbewoners te inspireren.

De JOGG-ambassadeurs uit Kesteren/Muizenberg >



< Buitenspeelactiviteiten begeleid door de JOGG-ambassadeurs in Kesteren/Muizenberg



< Gezonde snacks maken voor de jongeren bij voetbalclub PCP, Brabantpark.

Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

JOGG-aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

SuperChefs: Dit is een serie van zeven kookworkshops voor kinderen van groep 7 en 8 in de wijk Heuvel, waarbij ze ontdekken hoe gezond, lekker en makkelijk koken kan zijn. Ze leren hoe ze zelf een gezonde maaltijd en iets voor tussendoor kunnen klaarmaken.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

JOGG-aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

Lekker Fit Week Heuvel:

De week is in mei 2016 georganiseerd i.s.m. basisschool De Parel, Kober en Breda Actief. De week werd geopend met een actieve warming-up, gegeven door een sportcoach. De leerlingen van basisschool De Parel, de peuters van Pluis en Nijntje (Kober locaties) én de ouders van de kinderen deden enthousiast mee. De leerlingen hebben les gehad over gezonde voeding, beweging en gezonde keuzes leren maken.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

JOGG-aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

Gezonde Schoolkantine Schaal

Voortgezet onderwijs:

- Het Berkenhofcollege
- Het Brederocollege
- Christoffel
- Markenhage
- Tessenderlandt
- Het Stedelijk Gymnasium Breda
- ROC West-Brabant Scala
- ROC West-Brabant Praktijkschool Breda
- ROC West-Brabant Prinsentuin Van Cooth
- ROC West-Brabant De Rotonde
- ROC West-Brabant Prinsentuin College.

MBO-scholen:

- De Rooi Pannen
- ROC West-Brabant Florijn
- ROC West-Brabant Kellebeek College
- ROC West-Brabant Vitalis College, locatie Deinzestraat
- ROC West-Brabant Vitalis College, locatie Nieuwe Inslag
- ROC West-Brabant Vitalis College, locatie Terheijdensweg
- ROC West-Brabant Radius College, Terheijdensweg 348 en 350.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

Jogg aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

Vignet

- Het Berkenhofcollege
- De Christoffel
- ROC West-Brabant
De Rotonde.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en
voortgezet onderwijs 2015

Jogg aanpak in
gemeentelijke organisatie

Publiek-Private
samenwerking

Vraaggericht werken:
aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen
sprake is van gezond gewicht

JOGG-Breda heeft veel **supporters** aan zich gebonden die een bijdrage leveren aan een gezondere

jeugd in Breda. Zij doen dit door middel van mensen, middelen, massa, munten of media. Iedere suppor-

ter doet dit op haar eigen manier. We dragen onze supporters een warm hart toe en zetten ze hier in het

zonnnetje. Op deze pagina is een overzicht te vinden van de logo's van onze supporters.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

JOGG-aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

Watertappunten

In 2017 realiseert JOGG-Breda 30 extra watertappunten in samenwerking met Brabant Water. In maart wordt het eerste watertappunt van de 30 geopend, later dit voorjaar volgt de rest. Er zijn dan in totaal 43 watertappunten en daarmee bieden we onze bewoners en recreanten op vele plekken in de stad, de mogelijkheid om hun dorst te lessen met kraanwater.

Vanuit JOGG wordt water drinken volop gestimuleerd, ook wanneer je buiten bent en kraanwater niet altijd voorhanden is. De watertappunten worden geplaatst in parken, bij speel- en sport-

plekken in de openbare ruimte, langs (recreatieve) routes en in de nabijheid van scholen, zowel basis-, als middelbaar- en hoger onderwijs.

Als er een watertappunt nabij een school wordt geplaatst, wordt de school betrokken en gevraagd om mee te doen met de Drinkwateraanpak van JOGG-Breda. Op andere locaties wordt gekeken hoe het gebruik gestimuleerd kan worden, onder andere in samenwerking met sportcoaches en jeugdwerkers.



Cijfers jongeren 2-11 jaar en voortgezet onderwijs 2015

JOGG-aanpak in gemeentelijke organisatie

Publiek-Private samenwerking

Vraaggericht werken: aansluiting op de doelgroep

Signalering & Zorg indien geen sprake is van gezond gewicht

Fit & Joy: Kinderfitness

Een gewone sportclub is niet geschikt voor alle kinderen; daar kunnen diverse redenen voor zijn. Het kan bijvoorbeeld zijn dat een kind motorisch minder sterk is of een aandoening/beperking heeft. Het Fit & Joy programma is voor deze kinderen bedoeld. Kinderen die meedoen aan Fit & Joy hebben beperkingen als astma, diabetes, obesitas, reuma, cystic fibrosis, cerebrale parese en andere aandoeningen. De trainingen worden gegeven onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut. Kinderen kunnen eventueel begeleid worden naar een passende sport. Het accent bij Fit & Joy ligt op samen sporten, zelfvertrouwen opdoen, plezier en fitter worden.

Peutergym

Peutergym is bedoeld voor kinderen tussen de 1 en 4 jaar, met als enige voorwaarde dat ze kunnen

lopen. Peutergym wordt begeleid door een kinderfysiotherapeut. Op deze manier worden peuters al op jonge leeftijd geprikkeld om zich motorisch te ontwikkelen. Er wordt aandacht besteed aan rennen, klimmen, klauteren, ballen vangen en gooien, springen en balanceren. Er worden spelletjes gespeeld waardoor het kind uitgedaagd wordt en het kind ook van de andere kinderen leert door imitatie. Daarnaast helpt dit de peuters ook in hun sociale ontwikkeling. Ze leren hoe ze rekening met elkaar moeten houden en op hun beurt moeten wachten.

Cool2Bfit

Door middel van dit programma willen we, met een positieve benadering, de leefstijl gezonder maken, van kinderen met overgewicht en obesitas in de leeftijd van 4-8 jaar en 8-13 jaar samen met hun ouders/verzorgers.

Dit onder deskundige begeleiding van een diëtist, psycholoog, kinderfysiotherapeut en sportinstructeur/sportaanbieder. Op verschillende plaatsen in Nederland wordt het Cool2Bfit programma gestart. Het programma heeft vier pijlers: betrokkenheid van ouders, bewegen/sport, voeding en voedingsgewoonten en gedragsverandering.

Peuterpower

Voor kinderen tussen de 2 en 4 jaar met overgewicht bestaat het programma Peuterpower, dat loopt in Breda Noord. Er is een samenwerking tussen de ouders, een fysiotherapeute, een diëtiste en een jeugdverpleegkundige. Er wordt een plan gemaakt met punten waaraan gewerkt gaat worden. Er wordt onder andere een afspraak gemaakt bij de diëtiste, de fysiotherapeut, en de jeugdverpleegkundige. De ouders

krijgen een map mee waarin de processtappen duidelijk inzichtelijk zijn. Bovendien bevat de map extra informatie.

Leefstijlcoach i.s.m. CZ

Het is voor kinderen 4 tot 14 jaar nu ook mogelijk om begeleid te worden door een leefstijlcoach, als er sprake is van overgewicht. De leefstijlcoach kijkt welke kleine aanpassingen zinvol zijn, zoals beweeg-, slaap-, ontspanning- en voedingsgewoonten, zodat de gezondheid verbeterd wordt. Hiermee zitten kinderen beter in hun vel en daalt het risico op ziektes. Binnen dit programma wordt samengewerkt met CZ. Het programma van de leefstijlcoach is kosteloos, het wordt namelijk vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

