

Wat is KeiVitaaltjes?

KeiVitaaltjes is een leefstijlprogramma voor kinderen en jongeren tot 18 jaar met overgewicht. Tijdens het programma leren kinderen dat regelmatig bewegen en gezonde voeding vooral leuk is én ervoor kan zorgen dat je fitter en energiever wordt en daardoor beter in je vel komt te zitten.

Bij KeiVitaaltjes krijgen alle kinderen gedurende een jaar begeleiding van een diëtist. Ook de ouders worden zoveel mogelijk betrokken bij de veranderingen in het eetpatroon van hun kinderen.

Daarnaast staat ook bewegen centraal.

Voor wie?

Eigenlijk kan iedereen meedoen aan het programma, maar vooral als uw kind wat te zwaar is of geen goed eetpatroon heeft kan het programma extra ondersteuning bieden.

Het programma

KeiVitaaltjes bestaat uit een voedings- en beweegonderdeel en duurt maximaal 1-1,5 jaar. De mate van begeleiding en intensiteit is daarbij afhankelijk van de gezondheidssituatie én behoefte.

U en uw kind hebben regelmatig contact met de diëtist over de voortgang.

A. Intake

Om een beeld te krijgen van de leefstijl van uw kind en het gezin én de behoefte aan ondersteuning zal de diëtist vragen naar wat en hoeveel uw kind eet. Ook komen beweging en eventuele klachten en problemen rondom eten ter sprake.



De diëtist geeft persoonlijk en praktisch advies over welke aanpassingen gedaan kunnen worden om de voeding gezond en volwaardig te maken.

Soms is er extra ondersteuning nodig om uw kind gezond te laten eten, bijvoorbeeld als uw kind niet wil eten of juist te veel wil eten, of wanneer er veel strijd is aan tafel. Dan is er de mogelijkheid om advies te vragen aan een orthopedagoog.

B. Aan de slag!

Voedingsprogramma

Het voedingsprogramma bestaat uit meerdere individuele gesprekken. Hierin kunnen u en uw kind alle vragen op gebied van voeding stellen. Ook worden er tips gegeven over omgaan met voeding bijvoorbeeld tijdens een feestje, op vakantie of bij traktaties op school.



Een paar keer per jaar organiseren de diëtisten een rondleiding door de supermarkt. Dit is een leerzame manier om meer kennis te krijgen over alles wat we eten, over gezonde producten en ook over minder gezonde producten. In een groep leren kinderen daar makkelijker over.

Beweegprogramma

Wanneer uw kind al veel aan bewegen doet zal geen aanvullende begeleiding geadviseerd worden.

Als blijkt dat bewegen voor uw kind niet vanzelfsprekend is, zal gekeken worden naar mogelijkheden om (meer) te gaan bewegen. Sommige kinderen hebben een steuntje in de rug nodig om de stap naar een sportclub te maken. Een buurtsportcoach kan hierbij helpen.



Is er sprake van lichamelijke problemen waardoor bewegen moeilijk gaat, dan zal de fysiotherapeut uw kind begeleiden.

In alle gevallen zal de nadruk liggen op plezier in bewegen.

C. Klaar met KeiVitaaltjes en dan?

Het is de bedoeling dat het gezondere eten en meer bewegen volgehouden wordt, ook ná het afsluiten van KeiVitaaltjes. Ook dan blijven de diëtisten altijd beschikbaar voor het geven van advies en waar nodig begeleiding.

De kosten

De begeleiding van de diëtist kan worden vergoed vanuit de basisverzekering.

Ook eventuele begeleiding van de fysiotherapeut en orthopedagoog worden via de basisverzekering vergoed.

De hulp van de buurtsportcoach is kosteloos. Wanneer er onvoldoende financiën zijn om uw kind op een sportclub te laten sporten kan het Jeugdsportfonds gevraagd worden om een bijdrage.



Aanmeldprocedure

Uw kind kan aangemeld worden via de Jeugdgezondheidszorg van GGD regio Utrecht, de school, huisarts, of door de ouders zelf.

Kijk voor meer informatie op www.dietisten-amersfoort.nl, onder het kopje KeiVitaaltjes, of bel met de Amersfoortse Diëtisten Associatie, tel (033) 455 01 46

Samenwerkende partners:



Samen werken naar een gezond gewicht en merken hoe leuk bewegen kan zijn!