

Nieuwsbrief Cool 2B Fit



Huisarts Frank Greeven tijdens Congres Kinderobesitas in Ede



Cool 2B Fit is een programma voor kinderen (8-12 jaar) met overgewicht of obesitas.

- Cool 2B Fit gepresenteerd in workshop van Congres Kinderobesitas 2012 in Ede.
- In zeven gemeenten in Twente draait Cool 2B Fit!
- Volg Cool 2B Fit op twitter: @cool2bfit

Cool 2B Fit en IK Lekker Fit!?!? passen perfect bij elkaar

Nationaal Congres Kinderobesitas

Op donderdag 26 januari jl. is het programma Cool 2B Fit gepresenteerd tijdens het Nationaal congres Kinderobesitas in Ede.

De dag begon met enkele plenaire presentaties, waarin het probleem kinderobesitas op verschillende manieren voor het voetlicht werd gebracht. Professor Seidell, VUmc, stelde in zijn opening dat: toegankelijke, laagdrempelige eerstelijnszorg in de wijk vaak ontbreekt, evenals een lange begeleiding na de intensieve interventies. Zijn tweede conclusie was dat een programma moet voldoen aan gedragsverandering, meer beweging en kennis van voeding. Tot slot, was volgens hem betrokkenheid

van de gehele eerstelijns zorgketen van belang. En laat het Cool 2B fit programma nu aan al deze voorwaarden voldoen!

Workshop

De workshop 'nieuwe interventies bij overgewicht/obesitas' werd goed bezocht. In deze workshop introduceerde Frank Greeven, huisarts en bestuurder van Cool 2B Fit, het Twentse programma. De presentatie was verfrissend en inspirerend. Er was een goede interactie met het publiek en er werden interessante vragen gesteld. Op deze dag hebben zorgprofessionals kennis kunnen maken met dit unieke programma en wij hebben ideeën opgedaan om het Cool 2B fitprogramma verder te optimaliseren.

Samenwerking Cool 2B Fit met IK lekker Fit!?!?

Cool 2B Fit en IK lekker Fit!?!? passen perfect bij elkaar. Beide programma's richten zich op een gezonde leefstijl. IK lekker Fit is een preventief gezondheidsprogramma voor basisscholen van ZilverenKruis Achmea.

IK lekker Fit kan een belangrijke schakel zijn in de ketenzorg van kinderen met overgewicht. Ouders en kinderen raken op een laagdrempelige manier bekend met het onderwerp overgewicht en een gezonde leefstijl. Indien nodig worden ze doorverwezen naar het programma Cool 2B Fit.





Stichting Cool 2B Fit

Bestuursleden

Jacco Bakker, kinderarts

Michiel Bloemen,
fysiotherapeut

Frank Greeven, huisarts

Ronald de Wit, zorgmanager

Anne Bresser, beleidsadviseur

Astrid Boudrie,
communicatieadviseur

E-mail:

info@cool2bfit.nl

Website:

www.cool2bfit.nl



Cool 2B Fit gestart in Rijssen

Sinds november 2011 draait Cool 2B Fit in Rijssen. We zijn gestart met acht kinderen, waarvan vijf jongens en drie meisjes. Het is een zeer enthousiaste en gezellige groep. De leeftijden van de kinderen varieert van acht tot elf jaar. We zijn nu bijna drie maanden bezig en de meeste kinderen hebben al een nieuwe sport uitgeprobeerd, die ze in de toekomst gaan beoefenen. Soms hebben de kinderen wel moeite om alle opdrachten uit te voeren. De Cool 2B Fit registratie klok is een goede stimulans.

Feestdagen

We merken dat het na de kerstdagen en in de wintermaanden niet gemakkelijk is om aan een goede eet- en beweeggedrag te voldoen, maar

Gezond eten is lekker!

Kinderen en ouders gaan samen met de diëtiste op zoek naar een gezond voedingspatroon, passend bij de eetgewoonten en leeftijd van het kind. Een belangrijk onderdeel daarin is de productkeuze. Er kan gemakkelijk calorieën worden bespaard, zonder dat er minder gegeten hoeft te worden. Bij de meeste kinderen gaat het om anders eten in plaats van minder eten. Het opvallende is dat het producten zijn, die door het hele gezin gegeten kunnen worden. Er ontstaat hierdoor geen uitzonderingspositie en het hele gezin gaat gezonder eten.

Wat een boer niet kent....

Dat eet hij niet, is een bekend spreekwoord. Cool 2B Fit haakt hier op in, door in een 'proefles', verschillende voedingsmiddelen te proeven.

we blijven dit stimuleren. In de laatste metingen zien we dat de meeste kinderen niet zwaarder zijn geworden en dat het spierpercentage is toegenomen. Dus de eerste veranderingen zijn zichtbaar.

Samen sporten is leuk!

Kinderen vinden de gymlessen erg leuk. Er is plaats voor individuele kwaliteit, maar met name het samen sporten met kinderen die ook overgewicht hebben, stimuleert enorm. Een aantal oefeningen laten we telkens terugkomen, bijvoorbeeld touwtjespringen. Binnenkort hebben we de beste touwtjespringers van Rijssen!

Keer op keer blijkt dit een boeiende les voor zowel ouders als kinderen. Door nieuwe smaken en voedingsmiddelen te proberen, gaat er een nieuwe wereld open. De nieuwsgierigheid is gewekt.

De informatie over producten wordt op verschillende en op een toegankelijke manier aangeboden en zo wordt de kennis over een gezond voedingspatroon vergroot. Kinderen en ouders leren en ervaren dat gezond eten ook erg lekker kan zijn.

**“Door proeflessen leren
kinderen dat gezond eten
ook erg lekker is!”**