

Als ouder wil je het beste voor je kind.
Je weet dat gezonde voeding belangrijk is en
dat kinderen voldoende moeten bewegen.

Maar hoe bereik je dat in de hectiek van alledag
met de vele verleidingen op de loer?

Om je hierbij te ondersteunen is er:



Healthy Active Young
HAY
kiddies

(op)voeding en beweging

*HAYkiddies staat voor Healthy,
Active, Young, omdat gezond
en actief opgroeien belangrijk
is voor kinderen.*

Een (kinder)diëtist, pedagoog en
kinderfysiotherapeut helpen je de
juiste keuzes te maken voor een
gezond en actief leven.

Het programma heeft als doel om
binnen het gezin een gezond eet-
en beweegpatroon aan te wennen
en het gewicht van het kind te
stabiliseren. Door de natuurlijke
lengtegroei krijgen de kinderen
uiteindelijk een gezonder gewicht.

Het programma bestaat uit groeps-
bijeenkomsten, waarin je praktische
tips en adviezen krijgt. Daarnaast
zijn er groepsbeweeglessen voor
de kinderen, waarin het plezier in
bewegen voorop staat.



Voor wie? Kinderen tot 8 jaar met overgewicht met hun ouders/verzorgers.

Door wie? Gerda Stougie, diëtist (MinderMeer),
Brenda Glas, kinderdiëtist (Consultancy in Kindervoeding),
Marjolein van Velsen, pedagoog en kinderfysiotherapeut (Fysiokids),
Petra van Wiggen, kinderfysiotherapeut (Fysiokids).

Wat? Intake bij (kinder)diëtist en kinderfysiotherapeut
zes interactieve groepsbijeenkomsten van een uur
(terwijl de kinderen bewegen), bestaande uit:

- ouderbijeenkomsten met praktische tips en adviezen,
- terugkombijeenkomst,
- cursusmateriaal met informatie en leuke, uitdagende opdrachten.

Persoonlijke afsluiting van het programma na laatste bijeenkomst.

Waar? Fysiokids, praktijk voor Kinderfysiotherapie,
Gezondheidscentrum Berkel en Rodenrijs,
Boerhaavestraat 17, 2652 EP Berkel en Rodenrijs.

De kosten voor deelname aan HAYkiddies worden
grotendeels vergoed door de zorgverzekeraar.
Eigen bijdrage cursusmateriaal is €35,-

Meer weten? telefoon: (010) 521 69 74 (Fysiokids)
e-mail: info@fysiokidslansingerland.nl

Kijk voor het HAYkiddies programma ook op:

www.fysiokidslansingerland.nl

www.mindermeer.nl

www.consultancyinkindervoeding.nl



fysio
kiddies
kinderfysiotherapie
Lansingerland

Minder | Meer
voeding in balans

BRENDA
GLAS
Consultancy
in kindervoeding

