

# OVERGEWICHT BIJ KINDEREN

**Actief aanpakken!**

**Deze brochure is een uitgave van  
de Onafhankelijke Ziekenfondsen**

Sint-Huibrechtsstraat 19  
1150 Brussel

Tel.: 02/778 92 11

Fax: 02/778 94 04

E-mail: [gezondheidspromotie@mloz.be](mailto:gezondheidspromotie@mloz.be)

Website: [www.mloz.be](http://www.mloz.be)

Ondernemingsnummer: 411.766.483

Foto's • Isopix, Reporters

**S**teeds meer kinderen kampen met overgewicht. Ze dragen niet enkel extra kilo's mee, maar lopen ook grotere gezondheidsrisico's. Bovendien vallen de gevolgen van overgewicht op sociaal en emotioneel vlak niet te onderschatten. Dat maakt het tot een ernstige aandoening die om een zorgvuldige behandeling en opvolging vraagt.

Jong geleerd is oud gedaan. Deze leuze gaat zeker op wanneer het over kinderen en hun leefgewoontes gaat. Op jonge leeftijd gezond leren eten en bewegen, voorkomt overgewicht. Bovendien verkleint het de kans dat je kind op latere leeftijd overtollige kilo's meezeult.

Kampt je kind met overgewicht? Dan speel je als ouder een belangrijke rol. Deze brochure geeft je inzicht in de oorzaken en gevolgen van overgewicht en obesitas. Daarnaast vind je er praktische tips in om samen met je kind een nieuwe gezonde levensstijl aan te nemen.

## Optimaal gewicht – overgewicht – obesitas?

Een kind met overgewicht lijdt niet noodzakelijk aan obesitas.

Je kind heeft **overgewicht** wanneer zijn gewicht te hoog is in verhouding tot zijn lengte. Op lange termijn kunnen hieraan gezondheidsrisico's verbonden zijn.

**Obesitas** is een specifieke en gevorderde vorm van overgewicht. Het is een chronische ziekte met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg.

### Oorzaken van overgewicht/ obesitas bij kinderen

Gezonde kinderen verbruiken veel energie. Die hebben ze niet enkel nodig om te spelen en bewegen, maar ook om te groeien. De nodige energie vinden ze in hun voeding.

De energiebehoefte van je kind is afhankelijk van leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht, groei en mate van fysieke activiteit.

De belangrijkste oorzaak van overgewicht is een te hoge energieopname in vergelijking tot het energieverbruik. Met andere woorden: je kind loopt risico op overgewicht wanneer het te veel eet voor de mate waarin het groeit en beweegt.

De kunst bestaat er dus in om een evenwicht te vinden tussen een gezonde voeding en voldoende beweging. Verschillende factoren kunnen dat evenwicht echter verstoren.

### Onevenwichtige voeding

Nog belangrijker dan hoeveel je kind eet, is wat het eet. Te weinig afwisseling in de voeding of een overdaad aan vetten en suikers, zorgen bijna zeker voor overgewicht.

Vele kinderen hebben vandaag de dag ongezonde eetgewoontes. Vaak eten ze te weinig fruit en groenten en drinken ze niet genoeg water en melk. Ze slaan het ontbijt regelmatig over, waardoor ze overdag meer én ongezonder eten en kiezen regelmatig voor energierijke maar weinig voedzame tussendoortjes.



### Afname van vermogen tot zelfregulering

Het normale eetgedrag van een baby, peuter of kleuter is volledig afgestemd op wat die nodig heeft voor zijn groei en ontwikkeling. Dat vermogen tot

zelfregulering neemt echter af met de leeftijd.

Zo worden oudere kinderen meer vatbaar voor externe voedingsprikkels terwijl ze minder gevoelig worden voor interne signalen van honger en verzadiging. Ze eten dan meer en nemen meer energie op dan ze werkelijk nodig hebben, waardoor hun gewicht te snel dreigt toe te nemen.

### Omgevingsfactoren

Kinderen nemen makkelijk de gewoontes van hun omgeving over. Wanneer ouders ongezond eten, doen kinderen dit meestal ook.

Hetzelfde geldt voor lichaamsbeweging: ouders met een passieve levensstijl geven hun beweeggewoontes vaak door aan hun kinderen. Overgewicht is in dat geval nooit veraf.

Gelukkig geldt ook het omgekeerde: geven ouders het goede voorbeeld dan is de kans groot dat kinderen van jongs af aan zich gezonde leefgewoontes eigen maken.

### Gebrek aan beweging

Vele kinderen bewegen onvoldoende. Overdag zitten ze op de schoolbanken en thuis besteden ze heel wat tijd voor de tv of de computer. Vaak ontbreekt het ze ook aan de nodige speel- en beweegruiimte.

Uit veiligheidsoverwegingen mogen ze van hun ouders minder buiten spelen of worden ze met de auto tot voor de schoolpoort gebracht.

### Slaapgebrek

Passieve beweeggewoontes gaan vaak samen met slaapgebrek. Uit studies blijkt dat slechte slapers meer vatbaar zijn voor overgewicht.

### Erfelijke of genetische factoren

Overgewicht bij kinderen is voor een klein gedeelte erfelijk bepaald. Een kind met zwaarlijvige ouders heeft ongeveer 50% kans om zelf overgewicht te krijgen. Met één zwaarlijvige ouder daalt die kans tot ongeveer 25%.

Een kind van ouders met een gezond gewicht heeft om en bij de 10% kans op overgewicht. Toch zijn die cijfers niet altijd een excuus. Is een kind zwaarlijvig, dan ligt de oorzaak vaker bij de eet- en beweeggewoontes die het kind leert van de ouders dan bij genetische factoren.

### Zeldzame oorzaken

Uitzonderlijk wordt overgewicht veroorzaakt door hormonale problemen, erfelijke ziekten of door het gebruik van bepaalde geneesmiddelen. Om die oorzaken uit te sluiten, raadpleeg je best je huisarts.

## Heeft jouw kind een optimaal gewicht?

Om het optimale gewicht van je kind te berekenen, dien je steeds rekening te houden met de leeftijd, het geslacht, het gewicht en de lengte van je kind. De Body Mass Index (BMI) evalueert het gewicht in verhouding tot de lengte. Om de BMI te berekenen, deel je het gewicht van je kind (in kilogram) door het kwadraat van zijn/haar lengte (in meter).

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}}$$

De uitkomst van die formule vergelijk je met de BMI-waarde voor het geslacht en de leeftijd van je kind in de onderstaande tabel.

- > Je kind heeft een **gezond gewicht** wanneer zijn/haar BMI lager is dan de vermelde waarde voor overgewicht.
- > Je kind heeft **overgewicht** wanneer zijn/haar BMI gelijk aan of hoger is dan de vermelde waarden voor overgewicht.
- > Je kind lijdt aan **obesitas** wanneer zijn/haar BMI gelijk aan of groter is dan de waarden voor obesitas.

leeftijd	Overgewicht		Obesitas	
	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
2	18,41	18,02	20,09	19,81
3	17,89	17,56	19,57	19,36
4	17,55	17,28	19,29	19,15
5	17,42	17,15	19,30	19,17
6	17,55	17,34	19,78	19,65
7	17,92	17,75	20,63	20,51
8	18,44	18,35	21,60	21,57
9	19,10	19,07	22,77	22,81
10	19,84	19,86	24,00	24,11
11	20,55	20,74	25,10	25,42
12	21,22	21,68	26,02	26,67
13	21,91	22,58	26,84	27,76
14	22,62	23,34	27,63	28,57
15	23,29	23,94	28,30	29,11
16	23,90	24,37	28,88	29,43
17	24,46	24,70	29,41	29,69
18	25	25	30	30

### VOORBEELD

Lisa is 10 jaar

- meet 1,40 m
- en weegt 45 kg

Haar BMI is dus gelijk aan  $(45 / 1.4 \times 1.4) = 22,96$

Uit de tabel blijkt dat voor haar leeftijd een BMI lager dan 19,86 op een gezond gewicht wijst, een BMI tussen 19,86 en 24,11 wijst op overgewicht en een BMI hoger dan 24,11 wijst op obesitas.

Lisa heeft dus overgewicht.

Bron: Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1-6

## Gevolgen van overgewicht/obesitas bij kinderen

Kinderen zijn kwetsbaar, vooral kinderen met overgewicht. Naast de lichamelijke ongemakken van overgewicht ondervinden ze vaak ook psychosociale problemen.

### Mogelijke lichamelijke gevolgen van overgewicht/obesitas:

- ongevoeligheid voor insuline
- hoger risico op type 2 diabetes
- overbelasting van heup- en kniegewrichten
- verhoogde bloeddruk en cholesterolwaarden
- leververvetting
- kortademigheid
- snurken en slaapstoornissen.

### Mogelijke psychosociale gevolgen van overgewicht/obesitas:

- laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- discriminatie en pesterijen op school
- depressieve gevoelens en emotionele problemen.

Overgewicht legt bovendien een zware hypotheek op de toekomst van je kind. Ongeveer 40 % van jongeren met obesitas blijft ook als volwassene zwaarlijvig. Bovendien verhoogt overgewicht aanzienlijk het risico op bepaalde vormen van kanker.



# Hoe verhelp je overgewicht/obesitas bij kinderen?

## De gecombineerde aanpak

---

Een gezond lichaamsgewicht bereik je niet zomaar met minder eten. Het is vooral een kwestie van gezonder eten en meer bewegen.

Enkel een gezonde levensstijl waarin beide gecombineerd worden, levert het beoogde resultaat: een gezond gewicht dat kan worden behouden.

## Gewichtscontrole

---

Voor kinderen met overgewicht die nog volop in de groeifase zitten, volstaat het meestal om het gewicht stabiel te houden.

Gezonde eet- en leefgewoontes doen de gewichtstoename stagneren of verkleinen in verhouding tot de lichaamsgroei. Het overgewicht neemt dan automatisch af naarmate het kind groeit.

In sommige gevallen volstaat gewichtscontrole niet en moet ook effectief gewicht worden verloren. Zet je kind nooit op eigen initiatief op dieet. Raadpleeg steeds je huisarts en vraag raad aan een diëtist.

## Maak je kind weerbaar voor externe prikkels

---

Een kind is zeer gevoelig voor externe prikkels van reclame, fastfood, snoepen frisdrankautomaten. Maak je kind weerbaar tegen deze prikkels door niet steeds toe te geven en uit te leggen waarom. Zoek een gezond evenwicht tussen controleren en je kind vrij laten.

Hoe groter de controle van de ouders, hoe moeilijker het kind bij hun afwezigheid neen kan zeggen tegen deze prikkels.

## Motivatie en steun

---

Vooraleer je tot actie overgaat, dienen zowel jij als je kind overtuigd te zijn van de noodzaak aan het overgewicht te werken. Een sterke motivatie helpt je kind door de moeilijke momenten en is een eerste sleutel tot succes!

### Het 'jojo-effect'

Een sterke motivatie behoedt je kind eveneens voor het 'jojo-effect'. Daarbij worden dieetperiodes afgewisseld met hervallen in oude gewoontes. Dat leidt op lange termijn vaak tot een hoger gewicht en een lager zelfbeeld.

### De hele familie doet mee

Je kind verdient de steun van alle gezinsleden. Niet enkel de ouders, maar ook broer en/of zus moeten klaar staan. In vele gevallen dienen ze eveneens hun levensgewoontes aan te passen, wat ook van hen een inspanning vraagt. Een gezonde levensstijl biedt immers voordelen voor wie niet aan overgewicht lijdt.

### Bepaal de voor- en nadelen

Om de motivatie scherp te houden, kan je samen met je kind noteren wat de voordelen zijn van een gezond gewicht en de nadelen van overgewicht.

Plaats ze in een tabel zoals hieronder:

Voordelen	Nadelen

### Het eet- en beweegdagboekje

Een handige manier om jou en je kind te motiveren is het bijhouden van een eet- en beweegdagboekje. Daarin schrijf je dagelijks op wat, hoeveel en wanneer je kind eet en hoeveel het beweegt. Zo krijg je een beter zicht in de leefgewoontes van je kind.

### Streef kleine en realistische doelen na

Een gezond gewicht bereiken, doe je in kleine stapjes. Hoed je voor overambitieuze doelstellingen. Vaak zijn ze onrealistisch en werken ze demotiverend, zowel voor jou als je kind.

### De weegschaal

Eén keer per week op een vast moment op de weegschaal staan, is de beste maat om na te gaan of het gezond eten en bewegen iets heeft opgeleverd.

Fixeer je echter niet te sterk op het gewicht. Belangrijker is de ondernomen actie!



### Belonen... Belonen... Belonen...

Levensgewoontes veranderen is niet makkelijk voor een kind. Ouders moeten hun kind daarom door dik en dun steunen. Af en toe belonen is dan ook geen overbodige luxe.

Wees creatief in je beloningen en maak ze zo actief mogelijk. Doe samen leuke dingen, ga voor 'quality time'. Belonen met snoep of een etentje is geen goed idee.



## Gezonde en evenwichtige eetgewoontes

### Waarom gezond eten?

- Gezonde voeding zorgt voor een optimale groei en werking van het lichaam.
- Gezonde voeding verhoogt de weerstand zodat je kind minder snel ziek wordt.
- Gezonde voeding houdt je kind fit en gezond.

### Enkele tips... <sup>1</sup>

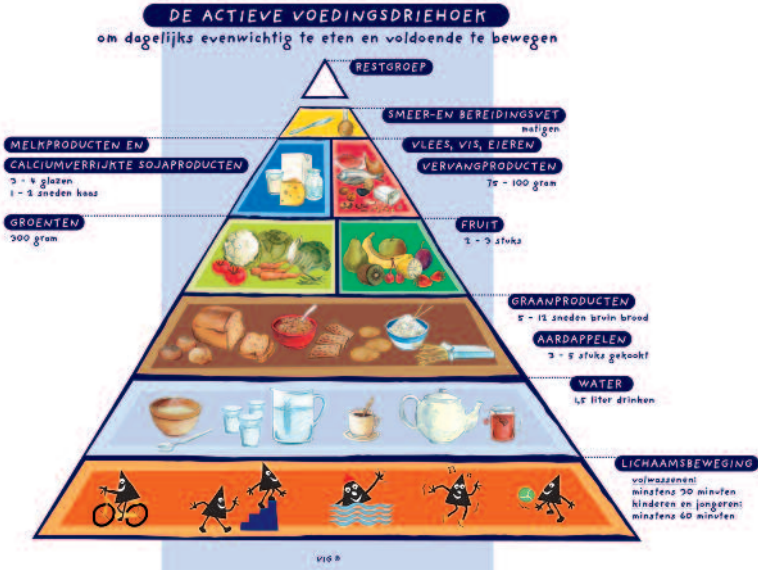
- Een kind heeft behoefte aan structuur, ook aan tafel. Maak duidelijke afspraken over waar en hoeveel het eet. Drie maaltijden (ontbijt, warme maaltijd en een brood- of lichte maaltijd) en twee tussendoortjes per dag zijn ideaal. Eten doe je bij voorkeur op regelmatige tijdstippen en vaste plaatsen.
- Breng zo veel mogelijk het hele gezin rond de tafel. Gezelligheid en rust zijn belangrijk voor het aanleren van goede eetgewoontes. Tv-kijken, spelletjes spelen of lezen aan tafel leiden de aandacht af.
- Laat je kind nieuwe smaken ontdekken. Kennismaken met nieuwe voedingsmiddelen is belangrijk voor de ontwikkeling van een gezond en

gevarieerd voedingspatroon. Je kind erkent en waardeert een nieuwe smaak pas na enkele proefbeurten. Tracht de nieuwe smaak daarom eens in een andere vorm aan te bieden.

- Gezonde voeding hoeft niet saai te zijn. Gebruik je creativiteit om voeding op een aantrekkelijke manier te presenteren met leuke kleuren, vormen, smaken, geuren...

<sup>1</sup> Gezond eten om goed te groeien in Nutrinews n° 2, juni 2009, te raadplegen op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)





## De actieve voedingsdriehoek

De leidraad bij het samenstellen van een gezonde en evenwichtige voeding is de actieve voedingsdriehoek.

**De voedingsdriehoek is gebaseerd op drie principes:**

- > **Evenwicht:** eet dagelijks producten uit de zeven essentiële groepen van de driehoek, meer uit de grote en minder uit de kleine groepen, en beweeg voldoende;
- > **Variatie:** eet niet steeds hetzelfde, maar breng variatie in de producten die je van elke groep eet;
- > **Matigheid:** overdrijf nooit met hoeveelheden en volg de aanbevelingen binnen elke groep.

Niets is volledig verboden. Zolang je kind niet overdrijft en steeds met mate eet.

## Het ideale dagmenu

**Het ontbijt, de belangrijkste maaltijd van de dag!**

Een gezonde en evenwichtige dag begint met een goed en stevig ontbijt. Kinderen halen er energie uit om te lopen, fietsen, spelen en ravotten, maar ook om zich te concentreren. Kinderen die niet ontbijten, eten doorgaans meer ongezonde tussendoortjes en nemen minder essentiële voedingsstoffen op. Bovendien hebben ze meer concentratieproblemen en zijn ze makkelijker prikkelbaar en slecht gehumeurd.

Enkele onmisbare bouwstenen voor een gezond ontbijt zijn:

- een glas water;
- een tweetal sneetjes volkoren of bruin brood of een kommetje bij voorkeur niet-gesuikerde volkoren ontbijtgranen;
- een stuk vers fruit in zijn geheel, als beleg, of versneden in een potje yoghurt of een glaasje vers geperst vruchtensap;
- een halfvol of mager zuivelproduct: een glas melk, een potje yoghurt of een sneetje kaas als beleg.

### Tussendoortjes kunnen!

Tussendoortjes zijn geen taboe, op voorwaarde dat ze slim gekozen worden. Een goed tussendoortje geeft energie en zorgt ook voor vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen. Slimme tussendoortjes voor kinderen zijn halfvolle melk, een potje yoghurt, vers fruit, een belegde boterham of een granenkoek.

### Wat zit er in een gezonde brooddoos?

- Geef de voorkeur aan bruin of volkorenbrood en mager beleg. Beperk zoetigheden zoals jam, choco en speculaas. Vermijd zoveel mogelijk mayonaise en dressings op broodjes of in slaatjes.
- Groenten en fruit zijn onmisbaar in een gezonde brooddoos. Dat kan zowel op als naast de boterham. Een blaadje sla, een schijfje komkommer, tomaat of paprika of een schijfje appel, peer of aardbeien brengen kleur en frisheid in de middaglunch!
- Wees matig met beleg en doe het steeds tussen een dubbele boterham.

Zoete toespijs behoort tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Een algemene regel is de helft van het aantal sneden beleggen met hartig beleg en de andere helft met een lichtzoet beleg.

- Voor kinderen is een mespuntje vetstof op het brood essentieel. In vetstof zitten vetoplosbare vitamines A en D en essentiële vetzuren. Gebruik bij voorkeur margarine of minarine.
- Ook een gezond dessert zoals een potje yoghurt, een zuiveldrank of een vers gemaakte fruitsla, staat garant voor een goede middagpauze.
- Als drank opteer je best voor melk of water. Vermijd zo veel mogelijk frisdrank.

### Het vieruurtje... ter afwachting van het avondmaal

Na schooltijd heeft een kind vaak behoefte om even op krachten te komen. Een vieruurtje is daarvoor ideaal. Het stilt de eerste honger voor het avondmaal waardoor je kind minder zin krijgt om te snoepen.

Fruit, melkproducten (yoghurt, melk...) en graanproducten (een boterham, een granenreep...) zijn ideale vieruurtjes.

### De warme maaltijd

Ook bij de warme maaltijd is variatie de boodschap. Gebruik zetmeelhoudende producten zoals aardappelen, rijst of pasta. Gefrituurde gerechten (frietten, 'fish sticks', gepaneerd vlees...) beperk je best tot één keer per week. Geef de voorkeur aan magere vleeswaren en eet regelmatig vis.

Verse groenten bestaan er in geuren en kleuren. Hier kan je dus onbeperkt mee variëren.

Een ideale warme maaltijd ziet er als volgt uit:

Een bord verse soep, een kwart bord aardappelen, een half bord warme groenten, en een stukje mager vlees. Eén glas water en als dessert bijvoorbeeld een schaalje pudding of fruitsla.

### Vermijd light-voeding

Overschakelen op light-producten is niet altijd een goede oplossing voor kinderen. Deze voedingswaren bevatten wel minder vetten of suikers, maar zijn vaak duurder en rijker aan zoetstoffen.



## Regelmatige lichaamsbeweging

### Waarom regelmatig bewegen?

- Beweging maakt je kind fit en gezond.
- Beweging bevordert de fysieke en mentale ontwikkeling van je kind.
- Beweging zet vetmassa om in spieren.
- Beweging is niet enkel in- maar ook ontspannend.

### Een actieve levensstijl... Hoe begin je daaraan?

Regelmatig aan lichaamsbeweging doen, is makkelijker dan je denkt.

Een eenvoudige mentaliteitswijziging is al een eerste stap. Beperk het aantal uren dat je kind voor de tv of met videogames doorbrengt.

Woon je op een appartement? Neem dan regelmatig de trap. Wordt je kind elke ochtend met de wagen naar school gebracht? Opteer dan ook eens voor de fiets of maak er een ochtendwandeling van.

Je kind inschrijven in een sportclub of jeugdbeweging is natuurlijk ook een uitstekende optie. Houd er wel rekening mee dat het net door zijn overgewicht soms moeite zal hebben om zich te integreren. Betrek je kind bij de keuze.

### Minstens een uurtje per dag

Een actieve dag met voldoende beweging is een gezonde dag. Sport mag, maar is geen must, zolang je kind maar actief is. Een uurtje bewegen is voldoende.

Dat hoeft niet aaneensluitend te zijn, maar mag ook verspreid over de dag. Twee keer per dag een kwartiertje naar school of naar huis stappen en 's avonds een half uurtje fietsen volstaan bijvoorbeeld al.

### Mama en papa bewegen mee!

Actieve ouders zorgen voor actieve kinderen. Bovendien gaat bewegen makkelijker wanneer je het samen doet. Doe daarom regelmatig activiteiten met je zoon of dochter. Samen klusjes opknappen, wandelen, fietsen, zwemmen, of voetballen... Het kan allemaal en je geniet er nog zelf van ook!

### Je staat er niet alleen voor...

Ervaar je moeilijkheden om je kind regelmatig te laten bewegen? Dan kan een kinesitherapeut of een bewegingsdeskundige je verder helpen. Deze stelt samen met jou en je kind een aangepast bewegingsprogramma op.

## Hulp van buitenaf

Blijft het verhoopte resultaat uit? Ondernam je al enkele pogingen en hervalt zoon- of dochterlief steeds op zijn of haar oude gewicht? Blijf dan niet bij de pakken zitten en doe een beroep op hulp van buitenaf. Daarbij heb je de keuze tussen een individuele aanpak in samenwerking met een huisarts en/of een diëtist of een multidisciplinaire aanpak met verschillende deskundigen.

### Je huisarts/kinderarts is je eerste aanspreekpunt

Je kinderarts of huisarts is je eerste aanspreekpunt. Hij helpt jou en je kind vaak al een heel eind op weg. Indien nodig zal hij doorverwijzen naar een diëtist. Deze geeft voedingsadvies en kan een aangepast dieet opstellen. Een diëtist kan ook gezonde kooktips geven en je begeleiden in voedingsaankopen.

### Multidisciplinaire aanpak: samen sterk

Slaag je er toch niet in om je kind op eigen houtje te helpen? Dan biedt de aanpak van een multidisciplinair centrum misschien soelaas. Een team van een pediater, diëtist, psycholoog, kinesitherapeut en andere experts begeleiden en behandelen je kind. Zij benaderen het gewichtsprobleem vanuit verschillende invalshoeken en pakken het zo volledig mogelijk aan.

Het multidisciplinaire team begint met het opstellen van een evaluatiebilan. Dit is een verslag van verkennende gesprekken die je kind met elke medewerker van het multidisciplinaire team voert. Op basis daarvan wordt een behandelingsprogramma uitgewerkt in overleg met het medische team.

### Een multidisciplinair team bestaat uit:

- > **Een pediater**, die de ploeg dirigeert en de behandeling van je kind coördineert. Hij houdt de evolutie van je kind in het oog en is het eerste aanspreekpunt voor de ouders.
- > **Een diëtist**, die je kind aanleert gezond te eten en evenwichtige voedingsgewoontes aan te nemen.
- > **Een kinderpsycholoog**, die je kind helpt inzicht te krijgen in zijn of haar eetgedrag. Hij zal nagaan of er een psychologische verklaring is voor het eetgedrag van je kind. Hij geeft de nodige ondersteuning en zoekt mee naar manieren en vaardigheden om je kind nieuwe leefgewoontes aan te leren.
- > **Een kinesitherapeut**, die je kind helpt om meer te bewegen. Hij stelt een programma op, aangepast aan de fysieke mogelijkheden van je kind.



## Je ziekenfonds: een partner in de aanpak van overgewicht/obesitas

### Het Obesitasplatform

De Onafhankelijke Ziekenfondsen helpen je graag om het overgewicht van je kind onder controle te krijgen. Met het Obesitasplatform bieden ze hun leden een multidisciplinair zorgtraject en verschillende financiële tegemoetkomingen aan.

Je hebt de keuze uit twee scenario's: de multidisciplinaire of de individuele aanpak. Je kiest zelf welke van de twee het best overeenkomt met jouw persoonlijke situatie en behoeften.

### Hiervoor gelden twee voorwaarden:

1. Je hebt recht op de voordelen van de aanvullende verzekering doordat je de vergoeding betaalde.
2. De BMI van je kind wijst op overgewicht of obesitas (zie p.6).

De Onafhankelijke Ziekenfondsen bieden je zowel bij de multidisciplinaire als bij de individuele aanpak een aantal financiële tegemoetkomingen aan.

Wil je weten hoeveel de vergoedingen bedragen, of je ervoor in aanmerking komt, hoe je ze aanvraagt en met welke multidisciplinaire centra de Onafhankelijke Ziekenfondsen samenwerken?

Vraag je ziekenfonds dan naar meer uitleg of surf naar de website [www.mloz.be](http://www.mloz.be).

### Ook buiten het Obesitasplatform ondersteunt het ziekenfonds jou en je kind door een tussenkomst

- > in de kosten voor sportkampen en vakantiecampen;
- > in het lidgeld voor een sport- of fitnessclub;
- > voor advies bij een diëtiste;
- > voor een consultatie bij een psycholoog;
- > voor een advies bij pedicure of podoloog (mits medisch voorschrift) voor aangepast schoeisel.

Daarnaast beschikt je ziekenfonds over een schat aan informatie om een gezonde levensstijl aan te nemen. Het geeft je met plezier tips over gezonde voeding, bewegen en andere onderwerpen. Neem contact op met je ziekenfonds voor meer informatie.

## NUTTIGE ADRESSEN

### [www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)

Een leuke en informatieve website boordevol tips, weetjes en recepten voor kinderen tussen 3 en 6 jaar.

### [www.boldnet.be](http://www.boldnet.be)

De website van de Belgische vereniging voor obese patiënten (Bold).

### [www.calcimus.be](http://www.calcimus.be)

Een educatief project van NICE voor scholen. In de rubriek 'Toemaatjes voor kids' vind je meer informatie over voeding en gezondheid op maat van kinderen van de lagere school.

### [www.fitteschool.be](http://www.fitteschool.be)

Een website van Stichting Vlaamse Schoolsport, VIGEZ en NICE om beweging en gezonde voeding binnen de schoolcontext te stimuleren en vanzelfsprekend te maken.

### [www.fruit-op-school.be](http://www.fruit-op-school.be)

Een website om het eten van fruit op school te stimuleren.

### [www.mloz.be](http://www.mloz.be)

De website van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, waarop je een link vindt naar het Obesitasplatform.

### [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)

De website van het voedingsinformatiecentrum NICE, waar je wetenschappelijk onderbouwde info en tips vindt over voeding en gezondheid.

### [www.vigez.be](http://www.vigez.be)

De website van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie met meer informatie over de actieve voedingsdriehoek.

### [www.virgajesse.be/kinderobesitas](http://www.virgajesse.be/kinderobesitas)

Een voorbeeld van een multidisciplinair centrum, verbonden aan het Hasseltse Virga Jesseziekenhuis.

*Wij wensen de medewerkers van NICE en het multidisciplinair centrum van het Hasseltse Virga Jesse Ziekenhuis te bedanken voor de nalezing en het deskundige advies bij deze brochure.*



onafhankelijk ziekenfonds

Partena-Onafhankelijk Ziekenfonds Vlaanderen

Coupure Links 103 – 9000 Gent

T. 09 269 85 00

[info@partena-partners.be](mailto:info@partena-partners.be)

[www.partena-partners.be](http://www.partena-partners.be)

Ondernemingsnr: 0411.696.011



[www.partena-gezondheidshop.be](http://www.partena-gezondheidshop.be)