

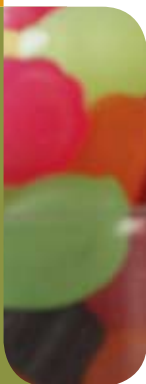
# Overgewicht bij kinderen



CM. Op uw gezondheid.

# Overgewicht bij kinderen

Elke ouder wil dat zijn kind opgroeit tot een gezonde volwassene. Een evenwichtige levensstijl is daarvoor de beste basis. Toch kampen steeds meer kinderen met overgewicht en obesitas. Wanneer heeft je kind overgewicht? Wat kun je als ouder doen om dat te voorkomen? Waar kun je terecht met vragen over het gewicht van je kind? De antwoorden op die vragen vind je in deze folder.



## Wanneer heeft je kind overgewicht?

Je kind heeft overgewicht wanneer er te veel lichaamsvet aanwezig is. Net als bij volwassenen kun je overgewicht bepalen door de Body Mass Index (BMI) te berekenen. Dat doe je door het gewicht van je kind te delen door zijn of haar lengte (in meters) in het kwadraat.

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

Omdat kinderen nog volop in de groei zijn, kun je de BMI-tabel voor volwassenen niet zomaar op hen toepassen. Voor kinderen is er een speciale tabel ontwikkeld, waarin rekening gehouden wordt met het geslacht, de leeftijd en het gewicht.

Als je de BMI volgens de formule berekend hebt, dan geeft volgende tabel aan of je kind overgewicht heeft. Als het cijfer van de BMI lager is dan de cijfers in de tabel heeft je kind een gezond gewicht.

Bv. Sofie (10 jaar) is 1,38 m groot en weegt 42 kg.

Haar BMI is  $[42: (1,38 \times 1,38)] = 22,05$ .

Sofie heeft overgewicht.

## Interpretatie van de BMI bij kinderen

Leeftijd	Overgewicht		Obesitas	
	BMI meisjes	BMI jongens	BMI meisjes	BMI jongens
2	18,02	18,41	19,81	20,09
3	17,56	17,89	19,36	19,57
4	17,28	17,55	19,15	19,29
5	17,15	17,42	19,17	19,30
6	17,34	17,55	19,65	19,78
7	17,75	17,92	20,51	20,63
8	18,35	18,44	21,57	21,60
9	19,07	19,10	22,81	22,77
10	19,86	19,84	24,11	24,00
11	20,74	20,55	25,42	25,10
12	21,68	21,22	26,67	26,02

Bron: Overgewicht bij kinderen en adolescenten/C.M. Renders, e.a. – Maarsssen: Elsevier gezondheidszorg, 2003 – p.11.

De mate van overgewicht kan ook bepaald worden aan de hand van groeicurven die regelmatig worden bijgesteld. Zowel gewichts- als BMI-curven kunnen gebruikt worden.

### Waarom ontwikkelt mijn kind overgewicht?

Verschillende factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van overgewicht bij kinderen. Algemeen wordt aangenomen dat een langdurige verstoring van de energiebalans de voornaamste oorzaak is.

## Verstoorde energiebalans

Groeien, spelen, leren ... vraagt veel energie van kinderen. Die halen ze uit hun voeding. Wanneer ze meer energie opnemen dan verbruiken, ontstaat er een verstoorde energiebalans.

- Aan de ene kant zijn ongezonde eetgewoonten daarvoor verantwoordelijk. Suiker- en vetrijke producten zoals chocolade, chips en frisdrank verdringen steeds vaker groenten, fruit en gezonde tussendoortjes. De laatste jaren wordt er in onze jachtige maatschappij bovendien almaar minder aandacht geschonken aan gezond winkelen en koken en is er een overaanbod aan niet-levensnoodzakelijke voeding (bv. snoep, bereide salades, fastfood). Maaltijden bevatten daarom steeds meer verborgen vetten.
- Aan de andere kant bewegen kinderen te weinig. Ze zitten vaak uren voor tv of spelen computerspelletjes. Ze worden meer met de wagen gebracht dan dat ze fietsen of stappen. Daardoor verbruiken ze minder energie. Het teveel aan energie wordt omgezet in vet.

## Erfelijke factoren

Artsen gaan ervan uit dat er ook een erfelijke factor meespeelt. Een kind van wie beide ouders een gezond gewicht hebben, heeft 10 % kans om overgewicht te ontwikkelen. Eén ouder met overgewicht vergroot de kans tot 23 %, beide ouders met overgewicht tot 52 %.

## Rol van de opvoeding

- Kinderen lijken een aangeboren voorkeur te hebben voor suikerrijke producten die veel 'lege' calorieën bevatten. Onbekende voedingsmiddelen zoals groenten en fruit wijzen ze gemakkelijk af. Om een nieuwe smaak te leren kennen en appreciëren, moet je soms tot 10 keer een bepaald voedingsmiddel aanbieden.

- De eerste levensjaren regelt een spontaan gevoel van honger en verzadiging het eetgedrag van een kind. Is het actiever of groeit het sneller, dan eet het meer. Eet een kind tijdens een maaltijd eens te veel, dan eet het spontaan tijdens de volgende maaltijd minder. Vanaf 3 tot 4 jaar stijgt de invloed van de omgeving. Kinderen worden bv. aangemoedigd of verplicht om het bord leeg te eten. Daardoor verleert het kind om rekening te houden met zijn verzadigingsgevoel.
- Kinderen leren eetgewoonten aan. Ze bootsen hierbij het gedrag van ouders, familie en vriendjes na. Ouders die zelf vaak vet- en suikerrijke producten eten en minder kiezen voor gezonde voedingsmiddelen geven dit eetpatroon onbewust door aan hun kinderen.

### Psychologische factoren

- Sommige kinderen eten graag en veel. Ze zijn snel verleid door het uitzicht, de kleur en de geur van eten.
- Er zijn ook kinderen die troost zoeken in eten en die hun emoties weg-eten.
- Ten slotte zijn er kinderen die 'lijngericht' eten. Gedurende bepaalde periodes volgen ze een dieet maar uiteindelijk houden ze dat niet vol. Als ze in hun oude patroon vervallen, komen de kilo's er opnieuw bij.

### Zeldzame oorzaken

Ook een aantal zeldzame oorzaken zoals hormonale problemen, erfelijke ziekten en het gebruik van bepaalde geneesmiddelen kunnen een rol spelen.

## Wat zijn de gevolgen van overgewicht?

Kinderen met overgewicht kunnen zowel lichamelijke als sociale beperkingen ondervinden.

### Psychosociale gevolgen

Je kind kan in eerste instantie vooral last hebben van sociale gevolgen en beperkingen. Kinderen met overgewicht worden vaker gepest en buitengesloten. Ze voelen zich onzeker en minderwaardig wat tot een negatief zelfbeeld, sociale isolatie en soms zelfs tot depressie kan leiden. Ook de sfeer in het gezin is vaak gericht op het probleem van overgewicht. De schuld wordt door de omgeving dikwijls bij het kind én de ouders gelegd.

### Lichamelijke gevolgen

Ook de lichamelijke gevolgen, zowel op korte als op lange termijn, liegen er niet om. Kinderen met overgewicht hebben vaker last van vage lichamelijke klachten zoals gewrichtspijn, huidirritatie door zweten en kortademigheid bij inspanningen. Op lange termijn lopen kinderen met overgewicht een verhoogd risico op blijvend overgewicht, een verhoogde bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte in het bloed, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, knie- en heupartrose, rugklachten, jicht, slaapproblemen, aantasting van de lever en sommige vormen van kanker.

## Welke voeding heeft je kind nodig?

Kinderen van verschillende leeftijden hebben een verschillende energiebehoefte. Om hun groeiproces op een gezonde manier te doorlopen, hebben ze nood aan bepaalde voedingsstoffen. Daarom werden er aanbevelingen geformuleerd die rekening houden met de leeftijd en het groeiproces van je kind.

## Beweging

- Kinderen en jongeren moeten per dag minstens 1 uur matig intensief bewegen. Dat mag over verschillende momenten verdeeld zijn. Buiten spelen, zwemmen, fietsen en wandelen zijn ideaal. Probeer je kind ook aan te moedigen om daarnaast nog twee keer per week een leuke sport uit te oefenen zodat zijn fitheid verbetert.
- Geef als ouder het goede voorbeeld en probeer zoveel mogelijk lichaamsbeweging in te bouwen in je dagelijks leven.
- Plan regelmatig beweegactiviteiten met het hele gezin. Wissel af in activiteit. Kies bij voorkeur activiteiten die je kinderen graag doen en aangepast zijn aan hun mogelijkheden.
- Maak goede afspraken met je kind over het aantal uren dat het per dag tv mag kijken of computerspelletjes mag spelen.
- Stimuleer kinderen om lid te worden van een sportclub of jeugdbeweging.

## Water

Moedig je kind aan om voldoende te drinken, zowel na de maaltijd als tussendoor. Koffie en gewone thee zijn niet geschikt voor jonge kinderen. Bouillon en kruidenthee (venkel, kamille, linde,...) kunnen wel. Wees matig in het gebruik van suiker. Bij oudere kinderen kun je af en toe kiezen voor lightfrisdrank. Melk en vruchtensap brengen nog andere voedingsstoffen aan en worden daarom in een andere groep van de actieve voedingsdriehoek geplaatst.

## Granen en graanproducten

Kies vooral voor volkorenproducten zoals bruin of volkorenbrood, volle rijst en volkoren deegwaren. Als tussendoortje kun je een rijstwafel of een droge (volkoren) koek nemen. Die producten bevatten meer voedingsvezels en vitamines dan de geraffineerde witte soorten. Je kind krijgt ook sneller een verzadigingsgevoel waardoor het minder eet.

## 1,5 - 3 jaar

### Beweging

Water	0,5 - 1 liter
Brood	1 - 3 sneden
Aardappelen (gekookt)	1 - 2 stuks (50 - 100 g)
Groenten	2 - 4 eetlepels (50 - 100 g)
Fruit	1 - 2 stuks
Melk	4 bekertjes (500 ml)
Kaas	½ sneetje (10 g)
Vleeswaren	½ sneetje (10 g)
Vlees, gevogelte, vis (gaar)	50 g
OF Vleesvervanger	50 g
OF Ei	1 per week
OF Peulvruchten (gaar)	2 - 4 eetlepels
Zachte margarine/minarine op brood	5 g per sneetje (1 mespunt)
Zachte margarine of olie voor de bereiding	Max. 15 g
Restgroep	Niet nodig

## Groenten en fruit

Groenten en fruit zorgen voor de aanvoer van vezels, vocht, vitamines en mineralen. Groenten en fruit kunnen elkaar niet vervangen omdat ze samengesteld zijn uit verschillende specifieke voedingsstoffen. Ze vullen elkaar aan. Bij de keuze van zowel groenten als fruit is afwisseling belangrijk. Groenten en fruit vormen ook ideale tussendoortjes.

## Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Beperk de hoeveelheid vlees, vis en eieren. Vervang minstens tweemaal per week vlees door vis. Kies je voor vervangproducten, neem dan een volwaardig alternatief.

### 3 - 6 jaar

### 6 - 12 jaar

	dagelijks 60 min.
1,5 liter	1,5 liter
3 - 5 sneden	5 - 9 sneden
1 - 4 stuks (50 - 200 g)	3 - 4 stuks (210 - 280 g)
4 - 6 eetlepels (100 - 150 g)	10 eetlepels (300 g)
1 - 2 stuks	2 - 3 stuks
4 bekertjes (500 ml)	3 glazen (450 ml)
½ - 1 sneetje (10 - 20 g)	1 - 2 sneden (20 - 40 g)
½ - 1 sneetje (10 - 20 g)	75 - 100 g
50 - 75 g	
50 - 75 g	
1 per week	
3 - 5 eetlepels	
5 g per sneetje (1 mespunt)	5 g per sneetje (1 mespunt)
Max. 15 g	Max. 15 g
Niet nodig	Niet nodig

## Melk en zuivelproducten

Melkproducten leveren een deel van het vocht dat kinderen nodig hebben, maar ook calcium, vitamine B2 en eiwitten. Niet alle zuivelproducten zijn echter even gezond. Let op voor yoghurt drankjes, chocolademelk en fruitkaasjes. Ze bevatten vaak te veel suiker. Voor kinderen tot 4 jaar worden volle melkproducten aanbevolen omwille van de vetzuren en vitamine D. Daarna geef je ze best halfvolle melkproducten.

## Smeer- en bereidingsvet

Matig het bereidingsvet bij de warme maaltijd en beperk de hoeveelheid vet die je kind op zijn boterham mag smeren. Let naast de hoeveelheid vet ook op het soort vet. Kies voor vetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren.

## De actieve voedingsdriehoek

### DE ACTIEVE VOEDING

om dagelijks evenwichtig te eten en

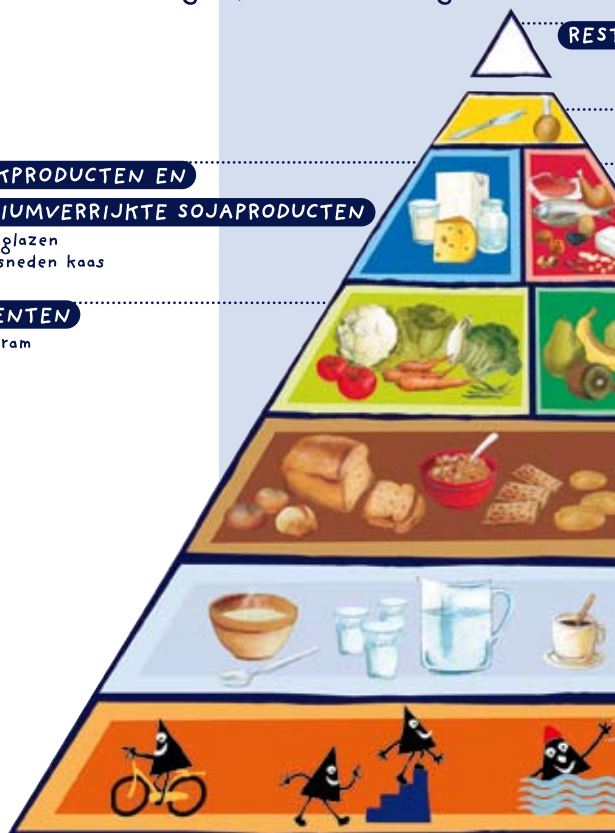
#### MELKPRODUCTEN EN

#### CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

3 - 4 glazen  
1 - 2 sneden kaas

#### GROENTEN

300 gram



VIG ©

## SDRIEHOEK

voldoende te bewegen

TGROEP

**SMEER-EN BEREIDINGSVET**

matigen

**VLEES, VIS, EIEREN**

**VERVANGPRODUCTEN**

75 - 100 gram

**FRUIT**

2 - 3 stuks

**GRAANPRODUCTEN**

5 - 12 sneden bruin brood

**AARDAPPELEN**

3 - 5 stuks gekookt

**WATER**

1,5 liter drinken

**LICHAAMSBEWEGING**

volwassenen:

minstens 30 minuten

kinderen en jongeren:

minstens 60 minuten

## Praktische tips voor thuis

- Kies voor een evenwichtige voeding met een gevarieerd en regelmatig eetpatroon. Eet elke dag 3 hoofdmaaltijden met veel groenten (warme groenten, rauwkost of verse soep) en fruit. Je hoofdmaaltijden kun je tweemaal per dag aanvullen met een gezond tussendoortje. Een lekker stukje fruit, een wortel of een granenkoek zorgen voor de gezonde energie die je kind nodig heeft.
- Gebruik de actieve voedingsdriehoek als leidraad voor het samenstellen van maaltijden.
- Begin de dag met een gezond ontbijt. Je kind kan zich gemakkelijker concentreren op school en heeft in de loop van de voormiddag minder trek.
- Haal niet te veel snoep, koeken of chips in huis. Beperk ook de kant-en-klare maaltijden en –producten.
- Bied nieuwe voedingsmiddelen verschillende keren aan zodat je kind het leert smaken.
- Maak samen met je kind een gezonde maaltijd, brooddoos of feesthapjes klaar.
- Zorg ervoor dat het lekker blijft. Rauwkost is meer dan sla en tomaten.
- Geef eens een complimentje, een knuffel of een klein cadeautje zoals een gommetje of balpen als beloning in plaats van snoep of vet- en suikerrijke producten. Je kunt ook samen een leuke activiteit doen.
- Zorg voor een rustige omgeving tijdens de maaltijd. Laat je kind niet eten of drinken terwijl het iets anders doet zoals tv-kijken of computerspelletjes spelen. Wat je kind dan eet, werkt het zomaar naar binnen. Je kind zal ook vlugger zin krijgen in iets anders.
- Maak samen een boodschappenlijstje wanneer je met je kind boodschappen doet. Overloop samen wat hij of zij lekker vindt en wat daarvan ook gekocht zal worden. Probeer zo weinig mogelijk producten te verbieden, want die hebben altijd een grotere aantrekkingskracht. Je riskeert dan dat je kind zich net daarop gaat fixeren en ze in het geniep eet.
- Maak duidelijke afspraken met je kind over het aantal snoepmomenten en de hoeveelheid frisdrank per week. Controleer niet te streng.
- Wees niet bang om je kind iets te weigeren. Jij neemt als ouder de beslissingen in het belang van je kind. Geef uitleg als je neen zegt zodat je kind weet waarom bepaalde regels gelden.

- Vergelijk je kinderen niet onderling. Naarmate kinderen opgroeien, zal ook hun voedingsinname veranderen.
- Schep kleinere hoeveelheden op het bord. Dring niet aan. Stop wanneer je kind aangeeft dat het genoeg gegeten heeft.

## Praktische tips voor de school

### Zorgen voor een gezond eetpatroon

- Maak met ouders afspraken over verjaardagstraktaties. Stimuleer hen om een gezond tussendoortje mee te geven. Een traktatie hoeft ook niet altijd snoep of iets te eten te zijn. Een boek of een spel voor de klas is ook een mogelijkheid.
- Voorzie gezonde drankjes in de drankenautomaat: water, ongezoet fruitsap, melkdrankjes. Beperk het aanbod van frisdrank. Plaats waterfonteinnetjes zodat kinderen de kans hebben om tussendoor wat meer water te drinken.
- Schrijf in de schoolkrant regelmatig een artikel met praktische suggesties voor lekker en verantwoord gevulde brooddozen.
- Bewaak het aanbod van de warme maaltijden op school en hou rekening met de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek.
- Organiseer eens een themaweek rond voeding waarin kinderen via allerlei leer- en doe-activiteiten extra gestimuleerd worden om over hun eigen eetgewoonten na te denken. Integreer daarin ook voldoende informatie en eventueel een activiteit voor de ouders, bv. een gezond ontbijt op school. Zij bepalen immers in grote mate het voedingspatroon van hun kinderen. Hun actieve betrokkenheid vergroot de kans op succes.
- Geef als directie of leerkracht het goede voorbeeld en kies zelf voor gezonde tussendoortjes en een evenwichtig samengestelde maaltijd.

## Zorgen voor voldoende beweging

- Organiseer onder de middagpauze regelmatig een bewegingsactiviteit voor de leerlingen.
- Zorg voor een overdekte fietsenstalling en een veilige oversteekplaats aan de schoolpoort zodat kinderen meer gestimuleerd worden om met de fiets naar school te komen. Geef zelf het goede voorbeeld.
- Organiseer fiets"pooling" onder begeleiding van ouders of grootouders.

## Op dieet?

Als je je vragen stelt over het gewicht van je kind, of vaststelt dat je kind overgewicht heeft, dan kun je bij je huisarts of kinderarts terecht. Hij of zij bekijkt of er een probleem is en bespreekt met jou de beste aanpak.

Hoe ouder een kind wordt, hoe kleiner de kans dat het probleem spontaan verdwijnt. Je kind op dieet zetten is echter niet de juiste oplossing. Kinderen met overgewicht moeten hun gewicht stabiliseren. Bij een streng dieet zal je kind in de eerste weken zeker afvallen. De verdwenen kilo's zijn meestal echter geen vet maar water dat het lichaam heeft opgespaard. Het lichaam krijgt ondertussen minder energie aangeboden en 'verdedigt' zich door zuiniger met voedsel om te gaan. Wanneer je kind stopt met het dieet, zal het lichaam de overtollige energie weer opslaan om zich voor te bereiden op een volgende 'hongerfase'. Je kind komt bijgevolg opnieuw aan. Een kind kan sowieso beter niet diëten omdat het zo riskeert belangrijke voedingsstoffen mis te lopen.

Je kunt je kind helpen door de manier van leven aan te passen, niet alleen voor het kind maar voor het hele gezin. Evenwichtig eten en meer bewegen is de boodschap!

## Wanneer behandelen?

Een behandeling is er in eerste instantie op gericht om gewicht te behouden. Omdat het kind nog groeit, vermindert op die manier het overgewicht. Er wordt gewerkt op drie domeinen: voeding, beweging en gedrag. Met de ouders wordt gezocht naar manieren waarop zij hun kinderen een gezond eet- en beweegpatroon kunnen aanleren zonder te veel verzet uit te lokken.

Als de puberteit of groeifase voorbij is of als de obesitas heel uitgesproken is, richt de behandeling zich op gewichtsvermindering. Geneesmiddelen of een operatie komen er bij kinderen niet aan te pas.

Als er sprake is van obesitas kan er in overleg met de arts een behandeling opgestart worden. Dat gebeurt bij voorkeur onder begeleiding van een multidisciplinair team met een arts, diëtist en psycholoog. Bij kinderen jonger dan 6-7 jaar wordt vooral met de ouders gewerkt. Vanaf 6-7 jaar krijgt het kind meer verantwoordelijkheid en speelt het zelf een actievere rol in zijn behandeling.

Vooraleer de arts een behandeling start, kan een voedingsdeskundige-diëtist zich een beeld vormen van de eetgewoonten in het gezin, de regelmaat van eten, de hoeveelheden die het kind eet, het eetgedrag van het kind, de fysieke activiteit, de uitlokkende en in stand houdende factoren, de psychologische achtergrond, de motivatie van het kind en het gezin om eet- en leefgewoonten te veranderen. Als ouder zelf een eet- en beweegdagboekje van je kind bijhouden, kan hiervoor een grote hulp zijn. Indien nodig doet de arts nadien bijkomend onderzoek naar andere mogelijke oorzaken en de ernst van eventuele complicaties.

Overgewicht is een chronische problematiek waarmee je je verdere leven rekening moet houden. Daarom zijn nazorg en blijvende ondersteuning zeer belangrijk.

## Tips voor een gezond en gevarieerd kinderdagmenu

Ontbijt	Warme maaltijd
Water, lichte kruidenthee	Water
Volkoren- of bruin brood, ontbijtgranen	Aardappelen, volkorendeegwaren, bruine rijst, couscous, gierst
	Elke groentesoort
Een stuk fruit (bv. appel, peer, stukje meloen of sinaasappel) of sinaasappelsap	Elke fruitsoort
Melk, yoghurt, plattekaas, kaas, calciumverrijkte sojadrink	Yoghurt, vla, pap, pudding
Ei, vleeswaren (bv. kalkoenham, kippenwit)	Vlees, vis, gevogelte, peulvruchten of vleesvervangers
Zachte margarine, minarine	Zachte margarine of bak- of braadvet, olie
Confituur, stroop	

## Tweede broodmaaltijd

Water, lichte thee of kruidenthee

Volkoren- of bruin brood

Een rauwkostslaasje

Vers fruit

Melk, yoghurt, plattekaas, kaas, calciumverrijkte sojadrink

Vlees, vis, peulvruchten of vleesvervangers

Zachte margarine, minarine

## Tussendoortjes

Water

Een sneetje brood, beschuit, ontbijtgranen, gepofte granen (bv. rijstwafel)

Een rauwe wortel, enkele radijsjes, een selderstengel

Een stuk seizoensfruit, vers fruitsap

Een glas melk of yoghurt, pudding, rijstpap, plattekaas



## Test jezelf!

1. Overgewicht bij kleine kinderen groeit er altijd uit met de leeftijd.

juist  fout

2. Kinderen die veel tv kijken, hebben vaker last van overgewicht.

juist  fout

3. Fruitsap is altijd gezonder dan frisdrank.

juist  fout

4. Een kind dat niet ontbijt, heeft 2 x zoveel kans op overgewicht dan een kind dat wel ontbijt.

juist  fout

5. Kinderen met overgewicht hebben vaker een negatief zelfbeeld.

juist  fout

6. Je kunt kinderen best verbieden om te snoepen.

juist  fout

7. Een kind moet lid zijn van een sportclub om voldoende te bewegen.

juist  fout

8. Als je zelf meestal kiest voor gezonde voedingsmiddelen, zal je kind dat ook sneller doen.

juist  fout

1. **Fout:** Hoe ouder het kind en hoe meer uitgesproken het overgewicht, hoe groter de kans dat het overgewicht op volwassen leeftijd blijft bestaan. 30 % van de obese volwassenen was als kind reeds te zwaar.
2. **Juist:** Tv-kijken is een passieve tijdsbesteding waarbij je weinig energie verbruikt. Bovendien word je gemakkelijker verleid tot snoepen of frisdrank drinken waardoor de energie-opname nog groter wordt.
3. **Fout:** Aan veel fruitsappen zijn suikers toegevoegd. Zelfs ongezoet fruitsap bevat (gezondere) suikers.
4. **Juist:** Wanneer het kind 's ochtends opstaat, is het al een hele tijd geleden dat het gegeten heeft. Om de dag goed te kunnen starten, heeft het energie nodig. Een gezond ontbijt zorgt er bovendien voor dat het kind in de loop van de voormiddag veel minder zin heeft in ongezonde tussendoortjes.
5. **Juist:** Daardoor voelt het kind zich onzekerder, eenzamer. Een kind met overgewicht wordt ook vaker gepest.
6. **Fout:** Verboden voedingsmiddelen hebben een grotere aantrekkingskracht. Je riskeert dat kinderen ze in het geniep gaan eten. Maak duidelijke afspraken over hoeveel je kind mag snoepen.
7. **Fout:** Voor kinderen is het aanbevolen om dagelijks een uurtje te bewegen. Ze hoeven niet per se in clubverband te sporten. Naar school fietsen, buiten spelen, zwemmen,... zijn even goed.
8. **Juist:** Kinderen imiteren grotendeels het gedrag van hun ouders.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheidspromotie met ondersteuning van Lien Joossens, diëtiste.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst gezondheidspromotie van je regionaal CM-ziekenfonds of via [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).

V.U.: Bert Peirsegaele, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© CM - juli 2009

FOL085

**Zoek je info over gezondheid?  
Surf dan naar [www.bewustgezond.be](http://www.bewustgezond.be).**

**Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen.**

**Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar [www.cm.be](http://www.cm.be).**



**CM.** Op uw gezondheid.