

Richtlijnen voor bewegingsactiviteiten bij kinderen met overgewicht of obesitas (De Bourdeaudhuij & Deforche, 2001; Deforche & De Bourdeaudhuij, 2002, 2007a; Deforche et al., 2007b)

- Kies plezierige activiteiten en spelvormen.
- Kies activiteiten die aangepast zijn aan de mogelijkheden van de kinderen.
- Zorg voor voldoende variatie in de activiteiten.
- Kies vooral aërobe activiteiten waarbij grote spiergroepen gebruikt worden.
- Zorg ervoor dat de kinderen zoveel mogelijk in beweging zijn, zodat zoveel mogelijk energie verbruikt wordt.
- Vermijd bij kinderen met grote mate van overgewicht gewichtsdragende activiteiten in het begin.
- Geef voldoende aandacht aan krachtoefeningen.
- Werk op de ontwikkeling van basis bewegingsvaardigheden.
- Integreer ook evenwichts-, lenigheids- en coördinatie oefeningen in de bewegingsessies.
- Correcte ademhaling, houding en rughygiëne zijn belangrijke aandachtspunten bij kinderen met overgewicht.
- Verhoog de intensiteit en de duur van de activiteiten geleidelijk.
- Verhoog eerst de duur, later de intensiteit van de activiteiten.
- Geef de kinderen de kans om voldoende water te drinken.
- Kleed de sessies in in een thema dat aanspreekt bij de kinderen.
- Gebruik muziek om sfeer te brengen in de sessie.
- Organiseer aparte bewegingsessies voor kinderen met overgewicht of obesitas.