

Tips voor zorgfiguren

- Moedig uw kind aan om buiten te spelen of actief te zijn (in de tuin, op straat, op een plein of in een park).
- Geef uw kind de kans om met zoveel mogelijk verschillende vormen van fysieke activiteit kennis te maken. Als uw kind echt geen bewegingsactiviteiten wil doen, moedig uw kind aan om muziek te spelen of te tekenen of knutselen. Ook deze activiteiten zorgen voor een hoger energieverbruik en verbetering van motorische vaardigheden dan TV-kijken.
- Geef uw kind de kans om zich in te schrijven in een sportclub, bewegingsinitiatief of jeugdbeweging. Help hem/haar bij het kiezen van een activiteit. De meeste ziekenfondsen betalen deelname aan bewegingsactiviteiten gedeeltelijk terug.
(Indien nodig, helpt de bewegingsdeskundige of kinesitherapeut u bij het zoeken naar mogelijke terugbetaling van activiteiten, bv. via ziekenfonds, OCMW, sociale tarieven).
- Zorg voor veilig transport van uw kind naar spel- en sportgelegenheden. Spreek eventueel af met ouders van klasgenoten.
- Indien van toepassing, moedig uw kind aan om deel te nemen aan buitenschoolse bewegingsactiviteiten op school.
- Organiseer minstens 1 maal per week een actieve uitstap met heel het gezin (zoals wandeling, fietstocht, zwempartij, uitstap naar schaatsbaan, speelplein of park).
- Moedig uw kind aan om te wandelen en te fietsen als vorm van transport (bv. naar school, de bakker, de winkel, vriendjes, familie, sportclub, muziekschool...).
- Wanneer het onmogelijk is voor uw kind om bepaalde verplaatsingen te voet of met de fiets te doen, probeer dan het volgende: 1) moedig uw kind aan om een halte vroeger uit te stappen uit de tram of bus, 2) zet uw kind niet af aan de schoolpoort, maar enkele straten verder, 3) parkeer uw auto op de plaats verst van de ingang van de supermarkt, daar is er altijd plaats.
- Moedig uw kind aan om de trap te nemen in plaats van de lift. Wanneer er te veel verdiepingen zijn, moedig uw kind aan om enkele verdiepingen te voet te doen en bouw het aantal verdiepingen geleidelijk aan op.

- Betrek uw kind bij huishoudelijke activiteiten zoals afwassen, kamer opruimen, auto wassen, tuinieren, de hond uitlaten...
- Wees een goed voorbeeld voor uw kind. Wees zelf actief (al dan niet samen met uw kind) en kijk zelf niet teveel TV of zit zelf niet teveel voor de computer of tablet in het bijzijn van uw kind.
- Beperk het aantal uren TV-kijken, op computer of tablet spelen of internetten van uw kind in totaal tot minder dan 2 uur per dag. Maak hierover afspraken met uw kind.
- Laat slechts toe dat uw kind TV-kijkt, op computer of tablet speelt of internet wanneer het die dag reeds minimum 1 uur (en liefst 2 uur) actief geweest is. Maak hierover afspraken met uw kind.
- Vermijd het plaatsen van een TV-toestel of vaste computer in de slaapkamer van uw kind. Laat ook geen draagbare toestellen meenemen naar de slaapkamer. Maak hierover afspraken met uw kind.
- Pas deze tips toe op al uw kinderen en niet enkel op uw kind met gewichtsproblemen. Voldoende bewegen is belangrijk voor de gezondheid en de ontwikkeling van elk kind en is bovendien ook heel belangrijk voor uzelf.