

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](mailto:info@fysiokidslansingerland.nl)

Kijk voor het HAYkiddies programma ook op:

[www.fysiokidslansingerland.nl](http://www.fysiokidslansingerland.nl)

[www.mindermeer.nl](http://www.mindermeer.nl)

[www.consultancyinkindervoeding.nl](http://www.consultancyinkindervoeding.nl)



**fysio**  
kiddies  
kinderfysiotherapie  
Lansingerland

Minder | Meer  
voeding in balans

BRENDA  
GLAS  
Consultancy  
in kindervoeding

