

### Alles onder één dak!

Vragen over opvoeden, verzorging of gezondheid? Advies, hulp of ondersteuning nodig? Stap eens binnen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin. Het is bij u in de buurt. Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is een laagdrempelig en toegankelijk inlooppunt voor al uw vragen, advies, begeleiding en hulp. In het CJG werken jeugdartsen, verpleegkundigen, gezinscoaches, pedagogen en andere hulpverleners met elkaar samen om ervoor te zorgen dat opvoeden net even gemakkelijker wordt. Deze specialisten zitten onder één dak en dat versoepelt de samenwerking.

### Meer informatie

U kunt voor meer informatie over het Centrum voor Jeugd en Gezin terecht op onze website: [www.cjgrijnmond.nl](http://www.cjgrijnmond.nl) of bellen naar 010-20 10 110. Hier kunt u ook terecht met algemene vragen over opvoeden en advies over de gezondheid van uw kinderen (van -9 maanden tot 23 jaar).



Bel 010-20 10 110



Kijk op [www.cjgrijnmond.nl](http://www.cjgrijnmond.nl)

# Bewust eten en bewegen

Voor een gezond gewicht





## ‘Gezonde eetgewoontes, goed voor een leven lang’

Alle kinderen op het consultatiebureau worden gemeten en gewogen. Bij uw kind blijken lengte en gewicht niet in verhouding. Als kinderen te weinig bewegen en teveel tussendoortjes krijgen, kunnen ze te zwaar worden. Dit gaat niet vanzelf over als uw kind groter wordt. De medewerkers van het Centrum voor Jeugd en Gezin helpen u graag gezonde gewoontes te ontwikkelen.

Wanneer kinderen twee jaar zijn, vinden ze het heerlijk om te lopen en te rennen. Ze hebben nog geen besef waarheen ze lopen. Als ze maar kunnen lopen. Het is belangrijk dat kinderen voldoende bewegen. Laat uw kind bijvoorbeeld naast de buggy meelopen. Of laat het zelf de trap oplopen.

### **Te zwaar?**

Kinderen van twee kunnen lastige eters zijn, maar drinken meestal wel goed. Af en toe een beker drinkyoghurt kan geen kwaad. En af en toe een koekje moet kunnen. Maar maak er geen gewoonte van. Te zwaar zijn is niet gezond. Het kan leiden tot suikerziekte en op latere leeftijd tot andere problemen, zoals hart- en vaatziekten. Voor zwaardere kinderen kan zelfs bewegen lastig zijn.

### **Een beetje hulp**

Ieder kind ontwikkelt gewoontes. U kunt erbij helpen dat dit de juiste gewoontes worden. Laat uw kind meer bewegen. En wees bewust

van wat uw kind eet en drinkt. Een diëtist en/of een pedagoog (opvoedkundige) kan u daarbij helpen. Samen met u praten we over wat er anders kan. Deze gesprekken gaan over hoe u uw kind kan stimuleren meer te bewegen en anders te eten en te drinken. Het is geen afslankcursus en uw kind krijgt geen dieet.

### **Nodig: uw inzet**

Elk gezin is anders. U weet zelf het beste wat er in uw gezin wel of niet kan veranderen. Daarom is uw inzet in de gesprekken erg belangrijk. Wij hopen dat u op deze manier uw kind gezonde gewoontes meegeeft. Goed voor een leven lang!