

## Maak kennis met de schooldiëtist

De Augustinussschool vindt het belangrijk dat kinderen lekker fit zijn. Daarom doen zij al een tijd mee met het project Lekker Fit! De kinderen worden één keer per jaar getest door de schooldiëtist tijdens de Fittest op school. Tijdens deze test wordt uw kind gewogen en gemeten. De uitslag ontvangt u van de school in het Lekker Fit! rapport.

De laatste jaren is er veel veranderd op het gebied van voeding. Kijkt u maar eens in de supermarkt; uit hoeveel soorten koekjes kunt u nu kiezen? De reclame speelt handig in op het promoten van het grote aanbod snoep en snacks. Vooral kinderen worden hierdoor lekker gemaakt. Als ouder moet u soms stevig in uw schoenen staan! Het is dus niet vreemd dat veel kinderen te zwaar zijn. Wél is het belangrijk om hier op jonge leeftijd wat aan te doen. Juist bij kinderen is dit nodig om problemen op latere leeftijd (suikerziekte, verhoogde bloeddruk) te voorkomen. Bijvoorbeeld door meer te sporten en buiten te spelen in plaats van televisie te kijken of te computeren. Ook elke dag ontbijten, niet te veel snoep, koek en zoete dranken helpen een kind om zich lekker fit te voelen.



Maar het is niet altijd gemakkelijk om gewoontes te veranderen. Om u en uw kind hierbij te helpen ben ik, **Laura van der Linden**, vanaf dit schooljaar aanwezig als schooldiëtist. Samen met u en uw kind praten we over wat er anders kan en hoe we dit stap voor stap kunnen veranderen. Is uw kind volgens de Fittest te zwaar dan krijgt u een persoonlijke uitnodiging voor een afspraak met mij. Tijdens deze afspraak wordt uw kind opnieuw gewogen en gemeten. Dit om vast te stellen of uw kind een gezond gewicht, overgewicht of obesitas heeft. Dit opnieuw wegen en meten is belangrijk, want het komt namelijk voor dat uit de test blijkt dat uw kind te zwaar is, maar dit vanwege bouw, spiermassa of achtergrond niet het geval is. Daarnaast komt tijdens dit gesprek natuurlijk ook de voeding van uw kind ter sprake. Want ook al blijkt uw kind niet te zwaar te zijn, een gezonde voeding is natuurlijk voor elk kind van belang.

Mocht uw kind niet te zwaar zijn, maar misschien juist te licht, eet uw kind niet goed, heeft uw kind darmklachten of heeft u vragen over voeding, dan kunt u natuurlijk ook bij mij terecht. U kunt mij bereiken via vakleerkracht Yordi Hoogervorst of op het nummer 06-40 50 39 50

Vanaf **donderdag 12 oktober** ben ik op school voor het spreekuur. Tot ziens!