

De rol van voeding binnen de Sportimpuls Kinderen sportief op gewicht (KSG)

Wat en waarom?

Bij het bestrijden van overgewicht gaat het om beide kanten van de energiebalans: bewegen en voeding. Voor zowel voeding als bewegen geldt dat het niet alleen om gedragsverandering van het individu gaat. Ook de sociale- en fysieke omgeving zijn hierop van invloed.

Uit de evaluatie van de Sportimpuls KSG en de adviezen van experts blijkt dat het wenselijk is om naast sporten en bewegen ook aandacht te besteden aan voeding. Uit onderzoek is bekend dat de kans op gewichtsafname groter is, wanneer een interventie of aanpak aandacht besteedt aan zowel voeding als beweging.

De impulsregeling 'Kinderen sportief op gewicht' is echter door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in het leven geroepen met als doel dat kinderen met overgewicht of obesitas structureel meer gaan sporten en bewegen. Het is daarom binnen deze regeling niet verplicht om aandacht te besteden aan voeding, maar het is wel wenselijk dit te doen. De meeste interventies van de Menukaart KSG hebben voeding opgenomen.

Tips

Als je binnen het project aandacht wilt besteden aan voeding, betrek dan ook de juiste professionals die expertise hebben op dit terrein. Afhankelijk van de manier waarop (voorlichting over) gezonde voeding een plek krijgt binnen de aanvraag, kan dit bijvoorbeeld een diëtist of de jeugdgezondheidszorg zijn. Daarnaast kan natuurlijk gebruik gemaakt worden van bestaande kennis en voorlichtingsmateriaal over gezonde voeding specifiek voor deze doelgroep.

Meer informatie

Meer informatie is te vinden via onderstaande links:

- Gezonde voeding: www.voedingscentrum.nl
 - Voor specifieke informatie over voeding voor kinderen: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik.aspx> en <http://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar.aspx>
- Informatie over de integrale aanpak 'Jongeren Op Gezond Gewicht': www.jogg.nl
- Informatie over interventies over gezonde voeding: www.loketgezondleven.nl/interventies
- De website [Alles over Sport](http://www.allesoversport.nl) bevat onder het onderwerp 'voeding' relevante artikelen over bewegen en voeding waaronder:
 - [De nieuwe Schijf van Vijf](#)
 - [Beweeg ik voldoende en eet ik genoeg?](#)