MODULE ENERGIEBALANS EN OVERGEWICHT

In november 2006 is voor project Kies voor Hart en Sport het 10e jaar gestart. Er doen inmiddels 16 gemeenten in Friesland aan mee.
Dit jaar is er een nieuwe module aan het project toegevoegd. Het gaat om de module overgewicht en energiebalans. Het is belangrijk dat de jeugd weet wat overgewicht betekent voor hun gezondheid en wat ze kunnen doen om een gezond gewicht te behouden. Deze informatie krijgen de leerlingen van de diëtisten van de Thuiszorg die 2 lessen over energiebalans en overgewicht geven. Een unieke samenwerking met de Thuiszorg!

Kies voor Hart en Sport maakt basisschoolkinderen van groep 7 en 8 ervan bewust dat er altijd een sport is die bij ze past. Dat leren de kinderen tijdens speciale lessen op school, maar ze ervaren het ook in de praktijk. Op school krijgen de kinderen les over hart, sport en gezondheid en over sportkeuze. Na de lessen op school kunnen de leerlingen een kennismakingstraject bij de sportvereniging volgen.

Waarom Kies voor Hart en Sport?

Kinderen sporten in het algemeen ruim voldoende. Maar uit onderzoek blijkt dat ze een actieve leefstijl in hun puberteit vaak moeilijk vol weten te houden. Bovendien blijkt ook uit onderzoek dat overgewicht de laatste jaren toeneemt. Daarom is het belangrijk te investeren in projecten om het enthousiasme van kinderen voor sport en bewegen vast te houden en voorlichting over gezond eten te geven.

Kies voor Hart en Sport is een project van GGD Fryslân en SPORT fryslân in samenwerking met de verschillende BSI-gemeenten. Aan Kies voor Hart en Sport wordt deelgenomen door scholen uit: Achtkarspelen, Bolsward, Dantumadeel, Dongeradeel, Franekeradeel, Gaasterlân-Sleat, Harlingen, Kollumerland c.a., Lemsterland, Littenseradiel, Nijefurd, Ooststellingwerf, Opsterland, Schiermonnikoog, Tytsjerksteradiel en Wûnseradiel.

Contactpersoon voor Kies voor Hart en Sport
Karin Zwart
Telefoon: 058 - 267 79 42
Mail: k.zwart@sportfryslan.nl