



KINDEREN OP GEZOND GEWICHT NOORDWEST

# LEKKER GEZOND PLAN

V 201701

**NEEM DIT PLAN BIJ ELKE AFSPRAAK MEE!**

Dit plan is van ..... Geboortedatum .....

Ouder(s) .....

Email ..... Telefoon .....

Naam jeugdverpleegkundige .....

Bereikbaar voor vragen op .....



Verder onderzoek door:  Huisarts  Kinderarts

## Consult **1** > afspraken

Datum .....

Groeigegevens kind: Lengte ..... Gewicht ..... BMI .....

**Geef eens een cijfer hoe je in je vel zit.** Zet een kruisje in het goede vakje.

1 		2		3		4		5	
6		7		8		9		10 	

Wij gaan als gezin werken aan een gezondere leefstijl om een gezonder gewicht bij ..... te bereiken.

**Dit gaan wij doen in ons LEKKER GEZOND PLAN:**

	ACTIES OUDERS EN KIND	HULP VAN (naam+contactgegevens)
Eten & drinken		Diëtist
Bewegen		Beweegmakelaar / Kinderfysiotherapeut
Computeren, tv kijken enz.		
Slapen		
Ondersteunen van veranderen		Buurtteam / Psycholoog Fitkids of LEFF

## Consult 2 > hoe gaat het nu?

Datum .....

Groeigegevens kind:      Lengte .....      Gewicht .....      BMI .....

Overige opmerkingen: .....

.....



**Wat gaat goed, wat is moeilijk?** Zijn er aanpassingen nodig?

### TOPS



- 
- 
- 
- 

### TIPS



- 
- 
- 
- 

## Consult 3 > hoe gaat het nu?

Datum .....

Groeigegevens kind:      Lengte .....      Gewicht .....      BMI .....

Overige opmerkingen: .....

.....



**Wat gaat goed, wat is moeilijk?** Zijn er aanpassingen nodig?

### TOPS



- 
- 
- 
- 

### TIPS



- 
- 
- 
-

Groeigegevens kind: Lengte ..... Gewicht ..... BMI .....

Overige opmerkingen: .....

.....



**Wat gaat goed, wat is moeilijk?** Tips om het vol te houden:

**TOPS**



- 
- 
- 
- 

**TIPS**



- 
- 
- 
- 

**Geef eens een cijfer hoe je in je vel zit.** Zet een kruisje in het goede vakje.

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	

**Hoe gaat het verder?**

Over een half jaar zien we elkaar weer. Heeft u vragen tussendoor. Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige Sandra van Iersel. Voor een afspraak kunt u bellen naar 030-286 33 00 (kies optie 1).

**Ruimte voor opmerkingen**