

## Cursus Positief Opvoeden gezonde leefstijl

Iedere ouder wil dat zijn of haar kind gelukkig, gezond en actief is. Maar soms is het lastig om voor elkaar te krijgen dat je kind actief is en gezond eet. Misschien heeft je kind overgewicht en moet het afvallen. De cursus Positief Opvoeden gezonde leefstijl helpt je om gezonde keuzes te maken over voeding en beweging binnen het gezin. De cursus leert ouders een positieve aanpak voor een gezonde leefstijl voor het hele gezin.

### Voor wie?

De cursus Positief Opvoeden gezonde leefstijl is er voor ouders van kinderen in de leeftijd van 4-11 jaar die ernstig overgewicht hebben.

### Doel

- je krijgt advies over voeding en beweging
- je leert om gezonder te eten binnen het gezin en een actievere levensstijl voor je kind te stimuleren
- je leert een gezonde leefstijl toe te passen zonder stress en ruzie
- jij en je kind(eren) krijgen weer meer vertrouwen

### Hoe doen we dat?

De cursus bestaat uit 10 groepsbijeenkomsten van 2 uur en 4 telefonische gesprekken en duurt in totaal ongeveer 4 maanden. Er zitten maximaal 12 ouders in een groep.

In de cursus leer je hoe je, samen met je gezin, gezondere keuzes kunt maken voor de maaltijden. We bekijken samen hoe je je kind kan aanmoedigen om meer te bewegen en actiever te worden. Je krijgt informatie en advies over voeding en beweging zodat je verschillende manieren hebt om de gezondheid en het zelfvertrouwen van je kind te vergroten. In de cursus leer je ook hoe je anderen bij jouw gezin kan betrekken.

Bij deze cursus krijg je een boekje met tips om beweegspelletjes met je kind te doen en een receptenboek.

Je maakt jouw eigen plan, passend bij jullie gezinssituatie. Als jullie thuis het plan gaan uitvoeren, zijn er 4 telefonische afspraken met de ouder- en kindadviseur om je te ondersteunen. Je kan dan lastige situaties bespreken en samen naar oplossingen zoeken. Tenslotte is er een terugkombijeenkomst. We bespreken dan: hoe gaat het nu thuis? En ben je voorbereid op de toekomst?



De cursus Positief Opvoeden gezonde leefstijl wordt in 5 stadsdelen in Amsterdam aangeboden. Je hoeft niet in een van deze stadsdelen te wonen om mee te doen met de cursus.

Aanmelden voor deze cursus kan via [okt amsterdam.nl/agenda/](https://okt amsterdam.nl/agenda/).

Algemene informatie over Positief Opvoeden vind je op de website [www.positiefopvoeden.nl](https://www.positiefopvoeden.nl).