



CURSUS POSITIEF OPVOEDEN

VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

**DE JUISTE BALANS VINDEN
HOEFT GEEN STRIJD TE ZIJN**

POSITIEFOPVOEDEN.NL



CURSUS POSITIEF OPVOEDEN VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL



Het is niet altijd makkelijk om te zorgen voor een gezonde leefstijl binnen het gezin. De **Cursus Positief Opvoeden voor een gezonde leefstijl** is bedoeld voor ouders van kinderen met overgewicht die willen leren hoe zij gezondere keuzes kunnen maken.

Cursus Positief Opvoeden voor een gezonde leefstijl

Je wilt dat je kind gelukkig, gezond en actief is. Maar het is lastig om ervoor te zorgen dat je kind loopt, rent of actieve spelletjes speelt. Misschien eet je kind niet zo vaak gezond. Het kan zijn dat je kind overgewicht heeft. De **Cursus Positief Opvoeden voor een gezonde leefstijl** helpt je om gezondere keuzes te maken over voeding en beweging binnen het gezin.

Voor welke ouders en opvoeders?

De **Cursus Positief Opvoeden voor een gezonde leefstijl** ondersteunt ouders van kinderen tot 12 jaar met overgewicht. Kinderen nemen niet deel aan de cursus. Vóór en ná de cursus is er een afspraak met jou én je kind om de vooruitgang bij te houden.

Hoe gaat het in zijn werk?

De cursus bestaat uit 14 sessies: 10 groepsbijeenkomsten (ongeveer twee uur) en 4 telefonische afspraken (15-30 minuten). De groepsbijeenkomsten volg je samen met andere ouders.

De cursus biedt strategieën om gezonder te eten binnen het gezin en een actievere levensstijl voor je kind te stimuleren. Je krijgt advies over voeding en beweging zodat je verschillende alternatieven hebt om de gezondheid en het zelfvertrouwen van je kind te verbeteren. De cursus biedt je ook manieren om de activiteiten en voedingskeuzes van je kind aan te pakken zonder stress en ruzie.



Tijdens de cursus krijg je instructievideo's te zien, neem je deel aan groepsdiscussies en oefen je hoe je omgaat met lastige situaties met je kind. Je krijgt boekjes met recepten en beweegspelletjes, vol met leuke ideeën. En je krijgt een werkboek als ondersteuning voor je nieuwe aanpak en om de veranderingen die je maakt bij te houden.

Werkt Triple P voor mij?

De Cursus Positief Opvoeden voor een gezonde leefstijl is gebaseerd op het Triple P – Positief Pedagogisch Programma. Triple P is 's werelds meest onderzochte opvoedprogramma, met meer dan 170 onderzoeken die aantonen dat gezinnen geholpen worden. Onderzoeken in Australië toonden aan dat kinderen die deelnamen aan de Cursus Positief Opvoeden voor een gezonde leefstijl gewicht verloren en meer bewogen, hun ouders hadden meer vertrouwen in het om kunnen gaan met gewicht gerelateerd gedrag van hun kinderen.



"Ik weet nu dat we met het hele gezin onze leefstijl moeten veranderen om ervoor te zorgen dat mijn zoon ook een gezond gewicht krijgt"

**REACTIE VAN EEN OUDER
NA HET VOLGEN VAN DE CURSUS**

Voor actuele informatie over de cursussen, cursusdata, locaties en aanmelding kunt u terecht op: www.ggdhollandsnoorden.nl/cursussen of bel naar het Cursusbureau van de GGD Hollands Noorden 088 0100557 of kijk op www.positiefopvoeden.nl

