

Met een loop de supermarkt in

Eten en bewegen Moeder Beatrice en dochter Wendy hebben meegedaan aan LEFF, een gratis, leuk programma voor kinderen van 7 tot 13 jaar met overgewicht én hun ouders. Het gaat in eerste instantie niet over afvallen, maar over bewust omgaan met eten en bewegen. Het idee is dat als kinderen en ouders meer weten over voeding en beweging, ze makkelijker gezonde keuzes maken.

En dat het werkt, daarvan zijn moeder Beatrice en dochter Wendy het levende bewijs. Als twee ambassadeurs vertellen zij enthousiast over hun ervaringen. Wendy: "Bij de schoolarts werd ik gewogen en gemeten. Ik was daar van tevoren best zenuwachtig over en ja, ik zat boven een gezond gewicht. Na een gesprek met een diëtiste werd ik op LEFF gewezen. Daar kon ik met mijn moeder aan meedoen." En ze raakten super gemotiveerd. Beatrice: "Bij de schoolarts is het: 'Dat kind moet afvallen!', LEFF pakt het totaal anders aan, je voelt je op je gemak."

LEFF = Lifestyle, Energy, Fun & Friends

Een nieuwe serie LEFF start in Slotermeer op 15 maart en eindigt 26 mei. De bijeenkomsten zijn op dinsdagen en donderdagen van 18.00 tot 20.00 uur. Meedoen? Kijk op www.start-leff.nl, vraag ernaar bij uw Ouder Kindadviseur op school of bel 020 555 5961.



Beatrice en Wendy | Foto Paco Núñez

Leuk en gezond

De gevarieerde en speelse onderdelen maken het behapbaar. Etiketten leren lezen, met een loop de supermarkt in, geblinddoekt allerlei soorten fruit eten, samen gezond koken en sporten. De doelen die de deelnemers zichzelf wekelijks stellen zijn klein: begin met één snee wit brood per dag door volkoren te vervangen. Buurtbewoner Farida de Randamie hielp eind vorig jaar als vrijwilliger mee. "Zelf heb ik er ook veel van opgestoken. Ik ben erg trots op Wendy en Beatrice: ze hebben geen enkele bij-

eenkomst gemist. En ook al moest Beatrice werken en kwam ze wat later, ze wás er." Het programma van twee maanden is behoorlijk intensief maar vooral leuk", vinden Beatrice en Wendy. Beatrice: "Je leert zo veel over eten, bewegen en wat het doet met je lichaam!" Wendy vult aan: "Je werkt samen aan een doel. Je hebt het leuk op een gezonde manier."

Niet elke dag

Beatrice vindt het heel belangrijk dat zij en haar dochter gezond blijven: "Als je

gezond bent, kun je álles." In haar Ghanese familie komt veel diabetes voor. Ze wil koste wat kost voorkómen dat zij of haar dochter dat krijgt. En Wendy, wat heeft het haar opgeleverd? "Ik had vaak last van hoofdpijn, en van mijn knieën met traplopen. Hoofdpijn heb ik nauwelijks meer en ik oefen thuis met traplopen." En ze is ook nog eens 12 centimeter bulkvet kwijtgeraakt. Mogen ze nou nooit meer iets lekker slechts eten? "Ja hoor, dat mag besr", zegt Beatrice. "Maar niet elke dag en in plaats van een hele zak chips een klein bakje."