

PATIËNTEN INFORMATIE

Dikke Vrienden Club Maasstad Ziekenhuis

Voor kinderen



**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Denk jij ook wel eens 'Ik ben te dik'.

Word jij ook wel eens gepest op school omdat je te dik bent?

Vind jij het soms moeilijk om leuke en passende kleding te kopen?

Word jij ook snel moe als je je inspant?

Dan is deze folder speciaal voor jou, want dan is het nu tijd voor de Dikke Vrienden Club!

De **Dikke Vrienden Club** is een club voor kinderen, die net als jij wat willen doen aan hun overgewicht! Bij de club krijg je tips over hoe je gezonder kunt eten en hoe je met moeilijke momenten om kunt gaan. Goede voeding is belangrijk voor je gezondheid, want van ongezond en teveel eten, word je dik en kun je allerlei klachten krijgen. En samen met andere kinderen ga je sporten en oefeningen doen. Hierdoor verbruik je meer energie en kan je overgewicht verminderen. Ook je conditie wordt beter.

Waarschijnlijk baal jij er ook van dat anderen jou steeds pesten met 'bolle' of 'vetzak'. In de groep merk je dat jij niet de enige bent. Samen praten we hierover en leer je hoe je hiermee om kunt gaan.



Lijkt deze club je leuk, vraag dan aan je vader of moeder om contact op te nemen met je huisarts of kinderarts.

Tot ziens bij de Dikke Vrienden Club!

Nuttige organisaties (inclusief telefoonnummers en internetadressen)

- De kindertelefoon (0800 – 0432) of www.kindertelefoon.nl
- Terug naar de gezonde basis = het advies van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten > www.gezondebasis.nl
- Het voedingscentrum (gefinancierd door de Nederlandse overheid) heeft als doel wetenschappelijk verantwoorde, eerlijke informatie en over gezonde voeding te geven en bevordert gezond eetgedrag > www.voedingscentrum.nl
- Het transferpunt 'jongeren, school en veiligheid' heeft in opdracht van het Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen www.pestweb.nl ontwikkeld.

Meer lezen?

Pesten wat is het? Wat doe je eraan?

G. Deboute en I. Schelstraete, 2000. Bakermat, Mechelen, ISBN 90-5461-298-3 (€ 8)

Website

Als je naar het ziekenhuis komt, dan is het goed om samen met je ouders de informatie door te nemen. Zo kun je je goed voorbereiden op het bezoek aan de polikliniek, een onderzoek of een operatie. Vaak ervaar je het bezoek dan prettiger.

Op onze kinderwebsite www.maassenik.nl wordt op leeftijdscategorie met foto's en filmpjes uitgelegd hoe een bezoek aan het Maasstad Ziekenhuis er uit ziet.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص ما الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

