

IGROW – DE GROEI APP VAN TNO

TNO innovation
for life



Met de gratis iGrow app van TNO kun je eenvoudig zien hoe je kind (van 0-10 jaar) groeit, hoe lang je kind wordt en of het een gezond gewicht heeft. Je krijgt tips over gezonde voeding, bewegen en slapen. Drie aspecten waarvan uit onderzoek is gebleken, dat ze belangrijk zijn voor een gezond gewicht. Ook kun je zien waar je in jouw omgeving kunt wandelen en spelen met je kind. Bewegen is immers gezond!

Ben je nieuwsgierig geworden? Kijk dan snel in Google Play of iTunes en zoek op de app iGrow.

HOE WERKT IGROW?

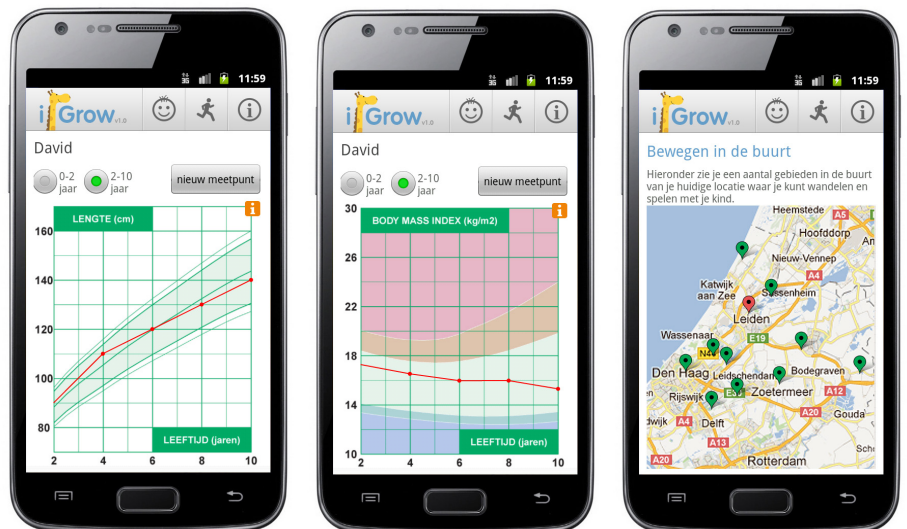
Na het invoeren van de gegevens van je kind kun je de groei diagrammen opvragen. In één oogopslag zie je het resultaat; bijvoorbeeld van rood (obesitas) naar oranje en groen (gezond gewicht). Als je de lengte van je kind of van de ouders invoert, krijg je te zien hoe lang jouw kind wordt. Verder krijg je via iGrow tips over gezond eet-, beweeg- en slaapgedrag, zodat je jouw kind kunt helpen bij het behouden van een gezond gewicht. Want jong geleerd, is oud gedaan! Ook kun je via Google Maps zien waar in jouw buurt kan worden gewandeld en gespeeld.

ONDERZOEK

TNO volgt sinds 1955 de groei en ontwikkeling van Nederlandse kinderen, onder meer via landelijke groeistudies. Elke vijftien jaar wordt de groei van kinderen in Nederland onderzocht. De resultaten maken het voor de overheid mogelijk trends te volgen en, waar nodig, actie te ondernemen. TNO gebruikt data uit de groeistudies om groei diagrammen te maken en instrumenten te ontwikkelen die professionals uit de jeugdgezondheidszorg helpen de groei van een individueel kind te volgen en te beoordelen. De laatste groeistudie van TNO dateert uit 2009. De resultaten van deze studie laten zien dat er sinds 1997 een sterke toename in overgewicht is. Inmiddels heeft 1 op de 7 kinderen overgewicht. Daarnaast laat TNO zien dat meer dan de helft van de kinderen onvoldoende beweegt. Door je kind meer te laten bewegen, kun je het risico op overgewicht verkleinen.

TOEKOMSTIGE ONTWIKKELINGEN

TNO gaat iGrow in de komende periode verder uitbreiden met duizenden speelplekken in Nederland. Gratis, maar ook betaalde plekken zoals zwembaden en speeltuinverenigingen.



www.tno.nl/igrow

