

Beweegadvies voor kinderen van 0-4 jaar



- ➔ Veel en gevarieerd bewegen
- ➔ Stilzitten beperken

De Gezondheidsraad adviseert het volgende:

Leeftijd	Bewegen	Zitgedrag	Voorbeeldactiviteit
<p>Beweegadvies voor kinderen onder de 1 jaar</p> 	<p>Meerdere keren per dag op verschillende manieren lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld door met het kind op de grond te spelen. Als het kind nog niet mobiel is, breng het dan tijdens die activiteiten in buikligging, in totaal ten minste 30 minuten.*</p> <p><i>* Voor hele jonge kinderen kan dit minder goed uitvoerbaar zijn.</i></p>	<p>Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd wordt afgeraden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Leg het kind op de buik. ➔ Oefen met rollen van rug naar buik. ➔ Laat het kind op de rug liggen en zelf spelen met de voeten, handen of een speeltje.
<p>Beweegadvies voor kinderen van 1 jaar</p> 	<p>Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning*. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.</p>	<p>Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd wordt afgeraden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Laat het kind oefenen met lopen. ➔ Laat het kind zelf de trap op- en af klimmen. ➔ Gebruik voorwerpen om met het kind te spelen zoals blokjes of een bal.
<p>Beweegadvies voor kinderen van 2 jaar</p> 	<p>Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning*. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.</p>	<p>Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd beperken tot één uur per dag, waarbij geldt: hoe minder, hoe beter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Daag het kind uit om snel te lopen of rennen, eventueel in spelvorm. ➔ Oefen met springen, klimmen en klauteren. ➔ Laat het kind oefenen met loopfiets of driewieler.
<p>Beweegadvies voor kinderen van 3 jaar</p> 	<p>Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, waarvan minstens 60 minuten matig tot zwaar intensief*. Dit kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.</p>	<p>Geen lange periodes laten stilzitten, niet langer dan 60 minuten per keer in hun bewegingsvrijheid beperken, bijvoorbeeld door 'vastzetten' (in een stoeltje). Beeldschermtijd beperken tot één uur per dag, waarbij geldt: hoe minder, hoe beter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Laat het kind oefenen met fietsen. ➔ Daag het kind uit met hinkelen, springen, klimmen en klauteren. ➔ Beweeg en dans samen op muziek.

*Benieuwd wat lichte, matige of zware intensieve inspanning is? Kijk voor meer informatie over het beweegadvies op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegadvies

Praktisch aan de slag: bewegen binnen de kinderopvang

1 Maak bewegen onderdeel van de dag

Stimuleer bewegen bij alledaagse activiteiten. Leg baby's regelmatig in buikligging, bijvoorbeeld bij en na het verschonen. Daag baby's uit om te bewegen met materiaal zoals ringen of ballen. Laat kinderen zelf hun jas halen, de commode opklimmen of helpen met opruimen. Voeg met [beweespelletjes](#) elke dag een vast beweegmoment toe.



2 Zorg voor uitdaging, variatie en stimuleer de motorische ontwikkeling

Gevarieerd bewegen is goed voor de motorische ontwikkeling. Wees creatief en beweeg afwisselend. Maak bewegingen moeilijker als het kind daaraan toe is, en makkelijker als hij of zij er nog niet aan toe is. Ontdek in de [Mini-learning](#) hoe je motorische ontwikkeling stimuleert.



3 Ga lekker buitenspelen!

Kinderen vinden buitenspelen fantastisch. Risicovol buitenspelen is cruciaal voor hun gezondheid en ontwikkeling. Gebruik de praktische tips en ideeën uit de [Toolkit Buitenspelen](#).



4 Neem bewegen op in het organisatiebeleid

Als kinderopvangorganisatie kun je het beweeggedrag en daarmee de ontwikkeling van kinderen bevorderen. Gebruik het [Beweegbeleid kinderopvang](#) en ontdek via welke concrete stappen je bewegen onderdeel maakt van de dag.



Tips voor het gesprek over het belang van bewegen

1 Informeer ouders over bewegen

De [Argumentenkaartjes](#) helpen je bij het informeren van ouders over het belang van bewegen, hiermee kom je erachter wat ouders belangrijk vinden. Daar kun je vervolgens op inspelen. In gesprek gaan met ouders is soms lastig. In de [e-learning Typen ouders](#) leer je over verschillende typen ouders en krijg je handvatten die jou als professional helpen bij het gesprek over bewegen.

2 Stimuleer bewegen in de wachtruimte

Zet jonge kinderen en hun ouders aan tot bewegen. Creëer met behulp van de [JGZ-inspiratiegids](#) een wachtruimte die uitstraalt dat bewegen vanzelfsprekend, leuk en eenvoudig is. Een mooie gespreksopener tijdens een consult!

3 Geef ouders tips om bewegen bij hun kind te stimuleren

Denk aan een overzicht van het beweegaanbod in de wijk, ideeën om samen te doen zoals naar de speeltuin of lopend boodschappen halen. En maak ouders bewust van hun voorbeeldrol als het gaat over bewegen. Bekijk de [tips over dagelijks bewegen met jonge kinderen](#) en geef deze mee aan ouders.

4 Werk samen in de wijk

Met behulp van de [Wijktekening](#) breng je in kaart met wie je kunt samenwerken op het gebied van sport en bewegen bij jou in de wijk.



Scan de QR code voor de producten uit deze tips.

Blijf er altijd bij en let op de veiligheid.



Aan de slag!

Scan de QR code voor de producten uit deze tips.