



Met **kennis**
haal je **meer**
uit **sport** en **bewegen**



kenniscentrum
sport & bewegen



Bewegen voor de jongste jeugd: Beweegadvies 0-4 jarigen

Noor Willemsen

05-07-2022

MET DE JUISTE
KENNIS
HAAL JE MEER UIT
& SPORT
BEWEGING





De kracht van bewegen



gezondheid
cognitief

- fysiek
- mentaal



motorisch



sociaal- emotioneel

Beweegadvies 0-4 jaar

- Beweegrichtlijnen 2017
- Opgesteld door de Gezondheidsraad (2022), n.a.v. oproep door >20 partijen
- Op basis van wetenschappelijk onderzoek en internationale beweegrichtlijnen WHO



Leeftijd

Beweegadvies voor kinderen onder de 1 jaar:



Bewegen

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.*

** Deze WHO-richtlijn kan volgens de commissie voor hele jonge kinderen (jonger dan 6 maanden) minder goed uitvoerbaar zijn.*

Zitgedrag

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.

Leeftijd

Beweegadvies voor kinderen van 1 jaar:



Bewegen

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.

Zitgedrag

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.

Leeftijd

Beweegadvies voor kinderen van 2 jaar:



Bewegen

Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dat kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.

Zitgedrag

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.

Leeftijd

Beweegadvies voor kinderen van 3 jaar:



Bewegen


Elke dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dat kan met verschillende activiteiten verspreid over de dag, waarbij meer beweging beter is.

Zitgedrag

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.

Beweegrichtlijnen 4+

- Opgesteld door de Gezondheidsraad in 2017 op basis van wetenschappelijk onderzoek
- In 2021 voldeed 62% van de kinderen (4 t/m 11 jaar) aan de beweegrichtlijnen. Voor jongeren (12 t/m 17 jaar) ligt dit percentage op 36%.
 - Een wereld te winnen dus!



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

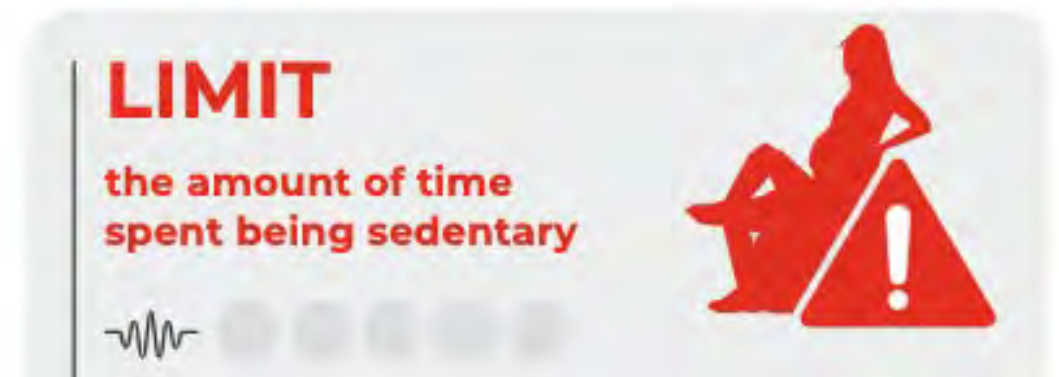
Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

Bewegen voor zwangeren en net bevallen vrouwen

- Internationale beweegrichtlijnen vanuit de WHO
- Positieve effecten*, namelijk..
 - Beperkt gewichtstoename tijdens zwangerschap en risico op zwangerschapsdiabetes
 - Bewegen zorgt niet voor hoge bloeddruk tijdens zwangerschap
 - Bewegen draagt bij aan een kleinere kans op postnatale depressie

[Ebook Bewegen tijdens zwangerschap](#)

*Uitgaande van geen contra-indicaties en algemene adviezen tijdens zwangerschap



Breng beweging in de dag

Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

- Alledaagse activiteiten
- Fysieke inrichting in en om huis
- Beweegmomenten



Infographic Bewegeadvies 0-4

Beweegadvies voor kinderen van 0-4 jaar

Veel en gevarieerd bewegen
Stilzitten beperken

Breng beweging in je dag makkelijker dan je denkt!

De Gezondheidsraad adviseert het volgende:

Leeftijd	Bewegen	Zitgedrag
<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><small>* Deze WHO richtlijn kan volgens de commissie voor het lange kinderen (jonger dan 6 maanden) eerder geldig uitvoerbaar zijn.</small></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>
<p>Beweegadvies voor kinderen van 1 jaar:</p> 	<p>Eike 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>
<p>Beweegadvies voor kinderen van 2 jaar:</p> 	<p>Eike dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dat 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>
<p>Beweegadvies voor kinderen van 3 jaar:</p> 	<p>Eike dag 180 minuten lichamelijke activiteit, inclusief matig of zwaar intensieve inspanning. Dat 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>

Meer weten over het beweegadvies voor kinderen van 0 tot 4 jaar? Kijk op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegadvies

kenniscentrum sport & bewegen

Hoe stimuleer je bewegen?

Breng beweging in je dag makkelijker dan je denkt!

Bewegen is leuk en kan op veel manieren. Vrij spelen en ontdekken is belangrijk en je kunt bewegen stimuleren. Bijvoorbeeld:

Dagelijkse activiteiten	Fysieke inrichting	Beweegmomenten
0 tot 1 jaar		
 <p>Oefen liggen op de buik als het kind wakker is, zoals tijdens het verschonen</p>	 <p>Laat het kind oefenen met staan door op te trekken aan een meubel</p>	 <p>Speel samen en kruip met het kind mee</p>
1 tot 2 jaar		
 <p>Zwaai samen gedag bij het weggaan</p>	 <p>Laat het kind zelf op een stoel klimmen</p>	 <p>Doe samen elkaars bewegingen na</p>
2 tot 3 jaar		
 <p>Laat het kind zelf de buggy duwen</p>	 <p>Laat het kind zelf de trap op- én aflopen met hulp van de traploening</p>	 <p>Schop om de beurt een bal weg</p>
3 tot 4 jaar		
 <p>Loop of fiets naar de supermarkt of kinderopvang</p>	 <p>Stimuleer lopen over een smal, laag muurtje.</p>	 <p>Spring samen met twee voeten tegelijk. Wie springt het best?</p>

Blijf er altijd bij en let op de veiligheid. Meer weten over het beweegadvies voor kinderen van 0 tot 4 jaar? Kijk op www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegadvies (2022)

kenniscentrum sport & bewegen

Bewegen op aankleedkussen

- Voorbeeld van bewegen in dagelijkse activiteiten
- Aanvragen
- **Chat:** hoe zie jij kansen om het beweegadvies in te zetten?



Maar dan: hoe ga je het gesprek aan?

- Argumentenkaartjes
- Geeft inzicht in wat een ouder belangrijk vindt
- Peiling Opvoedinformatie Nederland & Kenniscentrum Sport & Bewegen (2020; n=600):
 - gezondheid
 - zelfvertrouwen
 - leren omgaan met anderen
 - leren omgaan met stress

[Link naar de Argumentenkaartjes](#)





Nog vragen?



www.kenniscentrumsportenbewegen.nl



Rebecca Beck

Rebecca.Beck@kenniscentrumsportenbewegen.nl

06 - 31641205



Noor Willemsen

Noor.Willemsen@kenniscentrumsportenbewegen.nl

06-81528454